Podstawowe Nauki Ludzkości

część 1

Joachim M Werdin

Podstawowe Nauki Ludzkości część 1
Wydanie pierwsze, wersja 1.2.17 (sprawdź i ściągnij uaktualnienia z Internetu)
Wydano w listopadzie 2020
ISBN 978-83-958957-2-2

Autorem jest Joachim M Werdin, z którym można skontaktować się przez:

email:	jmw {małpka} rosperos {kropka} com
Skype:	joachimwerdin
WeChat:	joachimwerdin
Minds:	JMW
youtube:	youtube.com/user/joachimwerdin

Prawa autorskie © należą do autora, jednak – oświadczam tutaj raz na zawsze – pozwalam ci robić z tą książką cokolwiek zechcesz, i nie pytaj mnie o jakiekolwiek pozwolenie. Im więcej będziesz się dzielił, tym więcej ludzi na tym skorzysta.

Nauczając podczas moich seminariów, objaśniam znacznie dokładniej niż opisałem w tej książce. Gdybym napisał wszystko co mówię w czasie nauczania, ta książka byłaby kilka razy grubsza. Zatem, zachęcam cię do uczestnictwa w moich seminariach, żeby nauczyć się więcej.

Cena tej książki – twoje wsparcie pieniężne.
Przeczytawszy tę książkę, poczuj na ile jest dla ciebie wartościowa. Jeżeli tę wartość możesz przełożyć na pieniądze, będę wdzięczny za twoje wsparcie na mój WeChat, AliPay lub Paypal:
www.paypal.me/joachimwerdin . Jeżeli wolisz inaczej, daj znać.

Mistrzu, witaj w Życiu, zaczynamy tę grę ☺

TROCHĘ SZCZEROŚCI

Mistrzu, mam nadzieję, że nie wierzysz tytułowi tej książki – prawda? Nie? Bardzo dobrze! Nie wierz, bo to jest chwyt reklamowy, żeby uchwycić twoją uwagę i zainteresować cię przeczytaniem tej książki.

Z drugiej strony, faktem jest, że ta książka zawiera niektóre podstawowe nauki, które były przekazane ludzkości przez nadzwyczaj mądrych nauczycieli. Bez względu na to, czy byli to legendarni albo prawdziwi ludzie, ludzkość uczyniła tych nauczycieli tak sławnymi, że ich imiona są obecnie czczone na całym świecie.
Ciekawym faktem jest, że owi nauczyciele przekazywali ludziom prawie te same podstawowe nauki. Rozsiewali oni te same podstawowe informacje, które są niezbędne do zrozumienia i świadomego zarządzania Życiem.

Nauczyciele pojawiali się w różnych miejscach i w różnym czasie; aczkolwiek, podczas nauczania używali różnych pojęć i objaśnień dla tych samych rzeczy. To dlatego większość ludzi nie rozumie starożytnych nauk i możliwe, że kłócą się z innymi badaczami oraz czytelnikami.
W celu uniknięcia nieporozumień oraz żeby wytłumaczyć niektóre podstawowe starożytne nauki w tej książce, ja nie korzystam z pojęć używanych przez ówczesnych nauczycieli ludzkości. Wszędzie gdzie jest to możliwe, używam powszechnie zrozumiałych pojęć albo podaję nowe pojęcia wraz z ich definicjami.

Niech to będzie jasne od początku – błagam cię, rozkazuję, ostrzegam, grożę, radzę … cokolwiek … w każdym razie oświadczam tutaj, co następuje.
Proszę, nigdy NIE wierz nawet jednemu słowu, które napisane jest w tej książce! Powtarzam i podkreślam. NIE wierz mi! Jeżeli uwierzysz, możliwe, że zboczysz i zabłądzisz, co spowoduje cierpienie. Naprawdę, nie chcę abyś mi wierzył.

Życzyłbym sobie, żebyś myślał logicznie, przebadał samemu, przemedytował informacje i doświadczył ich tak, abyś mógł zbudować twoją własną wiedzę.

Dlaczego chcę abyś przeczytał tę książkę? No cóż, chciałbym abyś:

- przestał podążać za pomysłami innych ludzi a w pełni sam myślał;
- polegał na i używał twojej nieograniczonej Mocy Wewnętrznej;
- pozbył się twoich szkodliwych wierzeń;
- zakończył twoją nieświadomość i niewolnictwo;
- sam kształcił siebie świadomie;
- żył w zgodzie z przyrodą.

Domyślam się, że nie w pełni rozumiesz, o co mi chodzi. Na razie to w porządku. Ścieżka twojej przemiany ze ‘zniewolonej, nieświadomej owcy’ do ‘oświeconego Mistrza Twórcy Życia’ wymaga trochę wysiłku i czasu.

No tak, przyznaję się szczerze, że mogę użyć nieprzyjemnych i czasem obraźliwych wyrażeń w tej książce. Możesz tak czuć. Dlaczego to robię? Nigdy nie zamierzam być nieprzyjemnym albo obraźliwym. Ja tylko chcę abyś mnie usłyszał, uświadomił sobie czy nawet medytował na temat spraw, które powodują, że cierpisz w życiu. Proszę, nie czuj się urażony lub obrażony. Proszę, nie zrozum mnie źle. Wybacz mi, kiedy mówię emocjonalnie.

Dlaczego miałbym dzielić się z tobą informacjami, które mogą pomóc ci osiągnąć cele wymienione powyżej? Faktem jest, że wiele informacji, które znajdziesz w tej książce, jest zabronionych w szkołach publicznych. Te informacje są przeznaczone tylko dla elit, nie dla owiec i niewolników. Uważam, że rozpowszechnienie tych informacji, powszechna ich znajomość, przyniesie ludzkości wiele pożytku.

Zamierzam nauczać tutaj tylko podstawy. Jeżeli, przeczytawszy i rozważywszy całą zawartość książki, postanowisz dowiedzieć się więcej, rzeczywiście stać się w pełni oświeconym Mistrzem Twórcą, to – powiem

wprost – musiałbyś udać się ze mną w głąb przyrody na praktykę, a nawet wykonywać pewne szalone lub niebezpieczne ćwiczenia. Zazwyczaj robimy to podczas moich zaawansowanych seminariów.

KIM JESTEM

Cóż, jeżeli dbasz o to, sam sobie mnie zdefiniuj. Możesz przykleić mi dowolną naklejkę, w zależności od tego jak mnie opiszesz lub osądzisz. Bądź świadom, że bez względu na to, która naklejka jest do mnie przyklejona, to na pewno nie jestem ja. Szczerze mówiąc, nie za bardzo dbam o to, jakie naklejki ludzie mi przyklejają. Jedno jest dla mnie jasne i pewne, że ja nie jestem tym co ludzie o mnie myślą, ani tym czego oczekują.

CZYM JESTEM I CO ROBIĘ

Jestem prostym, zwykłym człowiekiem, nikim nadzwyczajnym. Patrzę, czuję oraz postępuję jak przeciętny mieszkaniec tej planety. Wybrałem bycie zwykłym człowiekiem w tej grze po to, bym mógł doświadczyć życia człowieka na Ziemi.

Doświadczam Życia na sobie, używając mojego ciała i psychiki jako narzędzi laboratoryjnych, co powoduje, że cierpię albo raduję się i co pozwala mi ciągle przyglądać się życiu człowieka na Ziemi. Poza tym, nauczam, to znaczy, że dzielę się informacjami z mojej wiedzy, mówię w co wierzę oraz zachęcam ludzi do ćwiczeń.

Dlaczego robię to wszystko i dlaczego napisałem tę książkę?
Cóż, czuję że udzielenie pełnej odpowiedzi na to pytanie jest niemożliwe. Musiałbyś użyć telepatii, żeby komunikować się ze mną, jeżeli rzeczywiście zależy ci na zrozumieniu mnie. Wyjaśniając intelektualnie powiedziałbym, że w taki oto sposób bawię się w grę zatytułowaną „Życie”.

W tej grze, ja (jako ciało i umysł) odgrywam postać człowieka, który dzieli się podstawową wiedzą po to, żeby ludzie mogli łatwiej osiągnąć cele wymienione powyżej.

Lubię podtrzymywać grę Życie i tworzyć inne, nowe gry. Lubię też patrzeć jak ludzie wzrastają, świadomie rozwijają się, doświadczają rozszerzającej się świadomości – to wszystko czynię ponieważ Kocham ludzi.

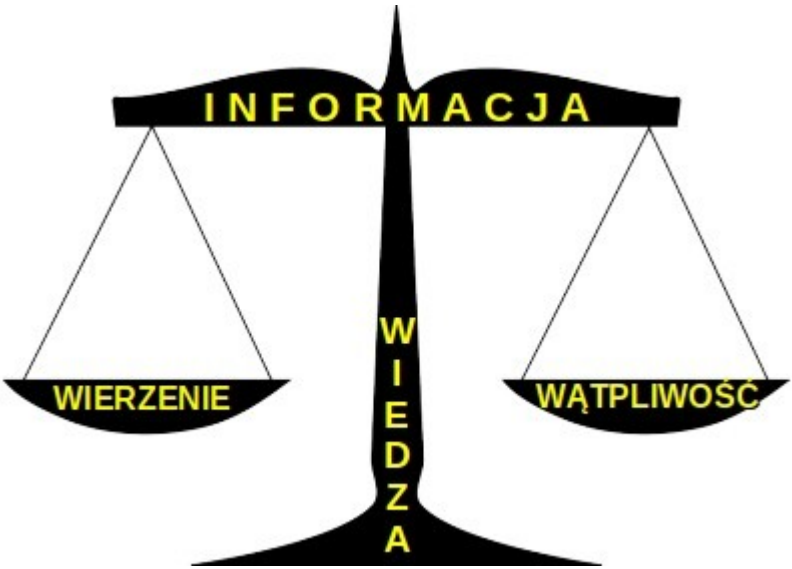
OSTRZEŻENIE

Jeżeli poważnie praktykujesz którąś z religii, wierzeń, filozofii lub podążasz za mistrzem, proszę, zastanów się i raz jeszcze rozważ, czy naprawdę chcesz przeczytać tę książkę. Jeżeli pójdziesz dalej, możesz poczuć się głęboko urażony lub zdenerwowany, nawet nienawiść może pojawić się w tobie. Im głębiej siedzisz w którymś z systemów wierzeń, tym trudniejsze może być dla ciebie zrozumienie tej książki i tym większe prawdopodobieństwo, że wybuchniesz emocjonalnie.

Proponuję, zatrzymaj się tutaj. Nie czytaj tej książki. Możliwe, że jeszcze nie jesteś gotowy. Wróć do twoich wierzeń i idź obraną drogą.
Jeżeli jednak nie przyjmiesz mojej rady i postanowisz zaryzykować, to cokolwiek potem stanie się z tobą będzie wynikiem twojego postanowienia. Mówiąc popularnie, rzekłbym, że będzie to twoja wina i twój problem.

INFORMACJA, WIERZENIE, WIEDZA

Większość ludzi nie rozumie istotnej różnicy między tymi trzema pojęciami. To dlatego prawie wszystko co ludzie myślą że wiedzą, nie jest tym co wiedzą, tylko jest tym w co wierzą. Pozwól, że wyjaśnię szczegółowo.



INFORMACJA

Informacja to wszystkie dane, których stajesz się świadomy, przechwytywane przez zmysły; to znaczy pięć materialnych zmysłów ciała fizycznego i zmysły ducha. Gdybyś nie miał zmysłów, nie byłbyś w stanie otrzymać jakiejkolwiek informacji.

Przykłady:

- Jak dowiadujesz się, że jest gorąco, wilgotno, wietrznie itp? To działa twój cielesny zmysł czucia, który przesyła dane do cielesnego systemu nerwowego.

- Możesz usłyszeć muzykę, szczekanie psa, dźwięk pioruna i rozmawiających ludzi, ponieważ twój cielesny narząd słuchu przesyła dane do systemu nerwowego.
- Książki są pisane, filmy produkowane, areny sportowe są budowane, ponieważ ludzkie oczy to narządy do wizualnej komunikacji, które przechwytują wzrokowe dane.
- Nagle czujesz się inaczej, może dziwnie, ponieważ twój nastrój zmienił się bez widocznego powodu, tak jakby coś wyłoniło się z twojego wnętrza. Możliwe że ta zmiana jest spowodowana przez dane napływające ze zmysłów ducha. W ten sposób działa telepatia, zmysły twojego ducha przechwytują i przesyłają dane ze świata niematerialnego.

Wszystkie zmysły przechwytują i przesyłają dane do umysłu w celu ich przetwarzania. Bardzo mała część tych danych zostaje zauważona przez intelekt. Innymi słowy, stajesz się świadomy tylko nikłej ilości danych, które są przetwarzane przez umysł. Reszta danych, które można nazwać ‘podświadomą’ albo ‘nieświadomą’ informacją, zostaje zapisana w twojej pamięci.

Zazwyczaj, kiedy ludzie mówią o informacji, mają na myśli to, co widzieli lub słyszeli, to znaczy dane które trafiły do ich oczu lub uszu. Ja też nie mam zamiaru wgłębiać się w szczegóły naukowe związane z danymi i zmysłami, dlatego od teraz, kiedy napiszę ‘informacja’, będę zazwyczaj miał na myśli to co widzimy i słyszymy.

WIERZENIE

Wszystko co czytasz, jest tylko informacją, bez względu na jej pochodzenie. Może to być artykuł w internecie, rozdział w starożytnej świętej księdze, ogłoszenie na wystawie i tak dalej – to wszystko są tylko informacje, nie twoja wiedza.

Wszystko co widzisz i słyszysz w telewizji, internecie, kinie i innych źródłach, to tylko informacje, bez względu na ich pochodzenie – to nie jest twoja wiedza.

Kiedy informacja trafia do ciebie, możesz w nią wierzyć albo wątpić. Prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę z faktu, że większość informacji opublikowanych przez środki masowego przekazu (zwanych też ‘mediami’), jest co najmniej nie w pełni zgodnych z faktami. Wiele informacji opublikowanych w książkach historycznych i naukowych też jest nie w pełni zgodnych z faktami, czasem to wręcz kłamstwa.

Kiedy zwracasz uwagę na informację, możesz wybrać – wierzyć albo wątpić w nią. Wierzysz, kiedy przypuszczasz, że informacja jest prawdziwa. Kiedy podejrzewasz, że informacja jest fałszywa, wątpisz w nią.

Wierzenie oraz wątpienie dotyczy rzeczy, których nie znasz, a zatem nie są one twoją wiedzą. To co czytasz lub widzisz, nie jest twoją wiedzą.
Podam ci dwa przykłady.
Wyobraź sobie, że czytasz coś w uznanej na całym świecie, tak zwanej ‘świętej księdze’. To co czytasz, to tylko informacja, to nie jest twoja wiedza, dlatego nie powinieneś mówić, że wiesz to. Możesz powiedzieć, że wierzysz albo wątpisz w to.
Wyobraźmy sobie, że oglądasz dokumentalny film naukowy. Dla ciebie treść tego filmu jest tylko informacją, to nie twoja wiedza. Zatem, znowu możesz powiedzieć, że wierzysz w to, co film przedstawia, jednak nie wiesz tego; chociaż wiesz co właśnie obejrzałeś.

Rozumiesz, o co chodzi? Wiesz co przeczytałeś i widziałeś, ale informacje zawarte w tych źródłach nie są twoją wiedzą. To tylko informacje, w które możesz wierzyć albo wątpić.

Całkiem możliwe, że autorzy książki w całości napisali ją ze swojej wiedzy. Innymi słowy, autorzy rzeczywiście znali materiał; zatem ich wiedza, nie wierzenia tworzy treść książki.

To samo w przypadku filmu. Bazą twórcy filmu była jego wiedza, nie to w co on wierzył.

Chcę tutaj podkreślić, że informacja może pochodzić z wiedzy tych, co ją publikują. Jednak – zgodnie z wynikami moich badań – większość informacji jest publikowana na bazie tego, w co jej autorzy wierzą, nie tego co wiedzą. Ludzie wierzą w coś, nawet mogą być pewni że to prawda, dlatego rozpowszechniają daną informację.

Bądź świadom tego, że bez względu na źródło informacji, to co widzisz i czytasz może nie być prawdą. Bez względu na to czy jest prawdą albo nie, ta informacja nie jest twoją wiedzą; dla ciebie to nadal informacja.
Innymi słowy, możesz wierzyć albo wątpić w informację, która jest prawdą albo fałszem, ponieważ nie wiesz tego.

WIEDZA

Kiedy zainteresuje cię jakaś informacja, możesz postanowić sprawdzić ją. Im bardziej doświadczysz tej informacji, tym bardziej buduje ona twoją wiedzę.
To co czytasz lub widzisz, nie jest twoją wiedzą, to dla ciebie tylko informacja; jeżeli jednak zaczniesz badać tę informację, pracować z nią, doświadczać jej wszystkimi zmysłami, wtedy budujesz twoją wiedzę o niej. Wiedza to struktura, którą zbudowałeś na własnym doświadczeniu a potem zapisałeś w pamięci.

Dobra, sprawdźmy teraz czy zrozumiałeś moje wyjaśnienia. Chciałbyś odpowiedzieć na kilka pytań?

1. Twój znajomy dzwoni do ciebie i mówi, że pracuje w biurze. Czy możesz powiedzieć, że wiesz gdzie on jest i co robi?
2. Na popularnonaukowej stronie w internecie jest artykuł opisujący niezwykłe zjawisko pogodowe. Załączone jest zdjęcie ilustrujące ten fenomen pogodowy. Czy przeczytawszy cały artykuł możesz powiedzieć, że wiesz co to był za fenomen pogodowy?

3. W akademickim podręczniku biologii napisane jest, że człowiek nie może przeżyć bez picia dłużej niż siedem dni. Czy wiesz, jak długo możesz przeżyć bez picia?
4. Twoja mama powiedziała ci, że urodziłeś się w dniu X. Czy wiesz, kto i kiedy urodził twoje ciało?
5. Czy wiesz, jaki jest kształt Ziemi?
6. Powszechnie szanowana księga, uznana za ‘świętą’, zawiera zdanie „xxx xx xxxx xxx.” wypowiedziane przez XYZ, postać czczoną na całym świecie. Czy wiesz, czy XYZ istniał i co powiedział?
7. Sławny specjalista wirusolog powiedział w telewizji, że śmiertelny wirus Y szybko zaraża ludzi i powoduje śmierć aż u x% chorych. Czy wirus Y istnieje? Czy ty to wiesz?

Jest niezliczenie wiele przykładów, gdzie ludzie mówią, że ‘wiedzą’, kiedy w rzeczywistości nie wiedzą a jedynie wierzą.
We wszystkich powyższych przykładach właściwa odpowiedź to: „Nie wiem.” (No, chyba że rzeczywiście wiedziałbyś.)
Jeżeli twierdzisz, że wiesz, to zapytam cię – Jak to wiesz? Czy ktoś ci powiedział? Znalazłeś to opisane w książce? Cóż, jeżeli tak, to nie jest twoja wiedza, to twoje wierzenie.

Zaskoczony? Zdecydowana większość ludzi nawet nie wie, kto urodził ich ciało, kiedy i gdzie to się to odbyło. Oczywiście, kiedy zapytasz ich, odpowiedzą, iż są pewni, że to była ich matka. Tak czy owak, ludzie ci nie mogą twierdzić iż wiedzą, chyba że rzeczywiście dokładnie pamiętają szczegóły swojego własnego urodzenia.

Wiedzy nie można tobie dać. Wiedza nie może być czytana lub oglądana. Twoja wiedza musiała być zbudowana na twoim własnym doświadczeniu, bo inaczej nie posiadałbyś jej teraz. Kiedy masz informację, musisz ją zobaczyć, usłyszeć, powąchać, podotykać, zasmakować itd., możliwe że wiele razy i w różnych okolicznościach. To w ten sposób zbudujesz twoją wiedzę. Dopiero potem możesz powiedzieć, że wiesz. Proces ten może być natychmiastowy albo trwać niezmiernie długo.

Wiedza zapisana w twojej pamięci jest wieczna i może być odczytywana. Odczytując swoją wiedzę z pamięci, możesz dzielić się nią poprzez pisanie, mówienie, rysowanie oraz na inne sposoby. Wtedy jest to twoja wiedza, którą dzielisz się, jednak dla innych będzie to tylko informacja. Nie możesz dać im twojej wiedzy.

Jeszcze jedna ważna rzecz. Wiedza jest względna. Kilku ludzi może mieć różniącą się wiedzę odnośnie tej samej rzeczy. Dla przykładu, wyobraź sobie, że siedzisz w pokoju z dwoma znajomymi. Bazując na twojej wiedzy, mówisz „Jest tu dość ciepło.”. Dla ciebie to prawda, bo rzeczywiście czujesz ciepło, wyraźnie doświadczasz tego.
Twój znajomy mówi „Zimno tu jest.”. On mówi prawdę, bo wie, co czuje, zatem mówi ze swojej wiedzy.
Drugi znajomy mówi „Jest w sam raz, całkiem przyjemnie.”. On czuje swoje ciało i dlatego wie, co mówi.
Widzisz, troje ludzi, każdy mówiący z własnej wiedzy, różnie twierdzący o tym jak temperatura w pokoju wpływa na ciało człowieka.

Pamiętaj, wiedza jest względna. To co ty wiesz o danej rzeczy nie musi pokrywać się z tym, co inni wiedzą o niej, chociaż każdy będzie mówił prawdę. Z tej przyczyny, także z innych przyczyn, prawda jest względna. Jesteś źródłem twojej wiedzy i prawdy .

Mam nadzieję, że teraz rozumiesz, dlaczego nalegałem, żebyś nie wierzył temu, co przeczytasz w tej książce. Naprawdę, nie chcę abyś mi wierzył. Mimo że w tej książce mogę mówić z mojej wiedzy, moja wiedza nie jest twoją, także moja prawda nie jest twoją. Dzielę się moją wiedzą i moimi wierzeniami. Zadowala mnie to, że poświęcasz temu uwagę, jednak jeżeli chcesz wiedzieć, musisz sam badać i doświadczać aby zbudować swoją wiedzę.

wierzenie albo wątpienie = brak wiedzy
Wierzę. = Nie wiem ale przypuszczam, że to prawda.

Wątpię. = Nie wiem ale przypuszczam, że to fałsz.
Powinieneś wierzyć! = Powinieneś nie wiedzieć!

- Kiedy ludzie wymagają od ciebie wiary, mogą nie chcieć żebyś wiedział. Kiedy wymagają abyś ‘mocno wierzył’, może boją się, że dowiesz się.
- Religie opierają się na wierzeniach, nie na wiedzy. Żeby być dobrym wyznawcą religii, to „musisz mocno wierzyć”, co w istocie sprawy oznacza, że ‘musisz nie wiedzieć’. Dlaczego? To oczywiste, kiedy tylko dowiesz się prawdy, natychmiast uwalniasz się od pułapki religii. „Prawda cię uwolni.” – zgadza się?
- Wierzenie i wątpliwość to przeciwstawne rzeczy. Świadomy człowiek zna prawdę, nigdy w nią wierzy. Nieświadomy człowiek wierzy w coś, co może być prawdą albo fałszem – on zawsze tego nie wie.

FAŁSZYWE INFORMACJE

Teraz, kiedy już jesteś bardziej świadomy różnicy między informacją, wierzeniem a wiedzą, pozwolę sobie raz jeszcze ostrzec cię. Podzielę się tym, co stwierdziłem, ponieważ uważam to za bardzo ważne, chociaż przypuszczam, że poniższe stwierdzenia mogą cię zaskoczyć.

- Kiedy przeglądam strony internetowe, na których wyjaśniane i nauczane są tematy dotyczące tak zwanej duchowości, widzę wiele fałszywych informacji.
- Kiedy słucham tak zwanych ‘mistrzów’ albo ‘oświeconych nauczycieli’, słyszę wiele fałszywych informacji.
- Kiedy czytam książki napisane przez sławnych autorów, którzy są szeroko popularyzowani jako ‘oświeceni mistrzowie’, to też znajduję wiele fałszywych informacji.

Bądź świadomym faktu, że nauczyciele oraz mistrzowie – oświeceni albo nie – są znani jako siewcy fałszywych informacji. Tak się dzieje, ponieważ oni częściej nauczają swoje wierzenia niż wiedzę.

Pozwolę sobie powiedzieć ci bez ogródek, jako że uważam to za wyjątkowo ważne – nie postępuj jak ślepa owca. Głównie chodzi mi o to, żebyś nie pozwalał innym nasycać cię fałszywymi informacjami.
Mówiąc prostym językiem – nie wierz ślepo w to co czytasz, słuchasz lub widzisz. Warto zwracać uwagę na niektóre informacje, jednak wierzenie w nie lub podążanie za nimi może ci przynieść cierpienie. Stąd zachęcam cię do samodzielnego sprawdzenia informacji, żeby dowiedzieć się, jakie są.

Każdy człowiek, bez względu na to czy jest to bezdomny pijak czy najbardziej czczony mistrz, rozpowszechnia prawdziwe oraz fałszywe. A zatem, jeżeli ślepo podążasz za informacjami innych ludzi, to będziesz błądził na twojej ścieżce świadomego samorozwoju.

KARMA

To słowo, pochodzące z Sanskrytu, stało się popularne na całej planecie. Karma może być zanalizowana z dwóch punktów widzenia, naukowego i religijnego. Z naukowego punktu widzenia, karma to trzecia zasada dynamiki Newtona, popularnie znana jako zasada akcji i reakcji; zgodnie z nią, akcji przeciwstawia się przeciwnie zwrócona reakcja. W podręcznikach fizyki możesz znaleźć naukową definicję.

Karma jest ważną częścią Buddyzmu i Hinduizmu, jest przykładem szeroko rozpowszechnionego wierzenia. Zgodnie z tym wierzeniem, cokolwiek myślisz o innym stworzeniu, mówisz do niego lub czynisz mu (głównie człowiekowi), to wróci do ciebie. Szczególnie jeżeli czynisz coś „złego” albo „dobrego”, to wróci do ciebie. Stąd wskazane jest abyś czynił „dobro”, żeby zebrać dużo „dobrego”, którego doświadczysz później w tym albo następnych żywotach. Wierzenie typu ‘twoje uczynki powodują reakcje, które wpłyną na ciebie’, jest obecne w wielu religiach.

Chrześcijaństwo nie używa słowa karma, jednak istnieje tam bardzo podobne przekonanie, że Bóg nagradza ludzi za dobre uczynki a karze za grzechy. Oprócz tego, w Biblii są inne wyrażenia zgodne z tą koncepcją; dla

przykładu jedno z najbardziej znanych „A co człowiek sieje, to i żąć będzie.”, co w istocie pokrywa się z nauką karmy w Buddyzmie i Hinduizmie.

Co łatwo możesz stwierdzić, karma religijna oparta jest na osądzie. Trzeba osądzić myśli, słowa oraz czyny, czy są „złe”, „neutralne” albo „dobre”. Karma religijna nie istnieje tam, gdzie nie ma osądu.

Jako że osąd oparty jest na wierzeniach, najpierw musisz wierzyć, że istnieją dobre i złe uczynki. Przedtem jednak uczynki muszą zostać podzielone na dwie kategorie, dobre i złe. Zdefiniowanie, które uczynki są złe a które dobre, musi być dokonane przez ciebie albo kogoś innego. Jeżeli przyjmiesz definicje innych ludzi, co jest dobre a co złe, wtedy podążasz za ich wierzeniami.

Praktycznie w życiu, jeżeli uczynisz człowiekowi coś „dobrego”, ten człowiek będzie skłonny odpłacić tobie tym, co powszechnie oceniane jest jako „dobre”, kiedy pojawi się okazja do tego.
Jeżeli rozumiesz jak działa umysł, wtedy łatwo spostrzeżesz, jak funkcjonują programy instynktu, które uruchamiają osąd i powodują międzyludzkie interakcje. Właśnie te programy mogą być nazwane oprogramowaniem karmy.

W twojej kulturze, niektóre czyny są zaprogramowane tak aby osądzać je jako „dobre”, jednak w innych kulturach dokładnie te same czyny są zaprogramowane jako „złe”. Poza tym, w pewnych okolicznościach określone czyny są dobre, jednak stają się złe w innych okolicznościach. Jak zatem karma działa w takich przypadkach? Cóż, wynik działania zależeć będzie od osądów ludzi zaangażowanych w te okoliczności.

Jak widzisz, karma w religii to po prostu oprogramowanie w instynkcie. Manipulatorzy używają swojej wiedzy o twoim instynkcie po to, żeby wytworzyć w tobie wierzenia wedle których będziesz postępował. Oni potrzebują owiec. Chcesz być jedną z nich?

ZACZYNAJĄC OD NICZEGO

Długa podróż zaczyna się od pierwszego kroku; tak, od tylko jednego kroku. Mógłbym zacząć tę książkę od tego, jednak wolę być bardziej ścisły i podejść do rzeczy naukowo. Lubię badać głębiej, dlatego wolę rozpocząć od tego, co znajduje się przed pierwszym krokiem, na samym początku. Uważam, że możesz potrzebować solidnej bazy, na której wszystko inne jest zbudowane, z której wszystko zaczyna się, powstaje.

Która cyfra jest przed 1 ? Domyślam się, że jesteś wystarczająco dobry z matematyki, żeby odpowiedzieć prawidłowo – ‘0 poprzedza 1’. Właśnie, i to jest naszym punktem początkowym. Czasem zamiast „zero” ludzie mówią „nic”, zatem pozwolę sobie zacząć od niczego.

Niniejszym wprowadzam nowe pojęcie dla określenia zera albo niczego: **Świadomość**.

ŚWIADOMOŚĆ

Zacznijmy opowieść o rzeczy, co do której jest najwięcej nieporozumień w tym wszechświecie. Na początku zapytam cię – co to jest „nic” albo „zero”. Czy widziałeś to kiedykolwiek? Czy potrafisz to sobie wyobrazić? Proszę, wyobraź sobie „zero”, wyobraź sobie „nic”.

Co widzisz?
Nie, no … daj spokój … nawet nie próbuj wytłumaczyć mi „nic” albo „zero”, bo na pewno nie uda ci się. Czy wiesz, dlaczego? Cokolwiek pojawiło się w twoim intelekcie, kiedy wyobrażałeś sobie „zero” albo „nic”, było czymś. ‘Coś’ to nie ‘nic’.

Pogmatwane to; prawda? Rzeczywiście, intelekt w żaden sposób nie potrafi wyobrazić sobie i zrozumieć „zero” albo „nic”. Intelekt to część twojego umysłu, która zaprojektowana jest do zajmowania się danymi, to znaczy, do zajmowania się czymś. Zatem, nie wymagaj od intelektu zajmowania się czymś, do czego nie został zaprojektowany.

Zazwyczaj, człowiek nie jest w stanie wyobrazić sobie, czym jest „nic” albo czym jest „zero”, stąd człowiek nie potrafi tego wytłumaczyć. Są sposoby, które pozwalają intelektowi zrozumieć te pojęcia. Wytłumaczę to później.

Jak już wspomniałem, to opowieść o rzeczy, co do której jest najwięcej nieporozumień w tym wszechświecie. Przy okazji, zapewne wiesz, jak zabawni są ludzie. Kiedy nie potrafią czegoś zrozumieć, tłumaczą to na wiele sposobów i tworzą całe opowiadania o tym. Jednocześnie nadają temu wiele różnych nazw. Ta aktywność zwana jest filozofią.
Przez lata historii cywilizacji, ilość opowiadań, tłumaczeń i nazw będzie stale rosła. Tysiące lat później, kiedy chcesz dociec prawdy, będziesz mocno błądził, chyba że jesteś oświecony.

Spójrz, oto kilka przykładów nazw nadanych tej rzeczy, której nie da się wyobrazić ani wytłumaczyć:

Nic, Zero, Próżnia, Tao, Brahman, Absolut, Nicość, Źródło, Najwyższa Rzeczywistość, Wielka Nicość, Praprzyczyna, Bezwzględna Ostateczność, Wielki Wybuch, Bóg, Uniwersalny Umysł, Praprzyczyna, Zasada, Uniwersalna Świadomość, Uniwersalna Inteligencja.

Wyobraź sobie, że studiując spotykasz się z tymi i innymi pojęciami, które mają to samo znaczenie. Czy może cię to zmylić? Oczywiście. Oto przyczyna, dlaczego jest tyle zamieszania w tym temacie.

Lubię jasne objaśnienia. Nie lubię filozofowania dla wyjaśnienia czegoś. Wolę definicje, które jasno tłumaczą. Dlatego w celu uniknięcia niejasności i nieporozumień co do definicji, postanowiłem nazwać tę niewyobrażalną i niewytłumaczalną rzecz **Świadomość** (pisane przez duże Ś).

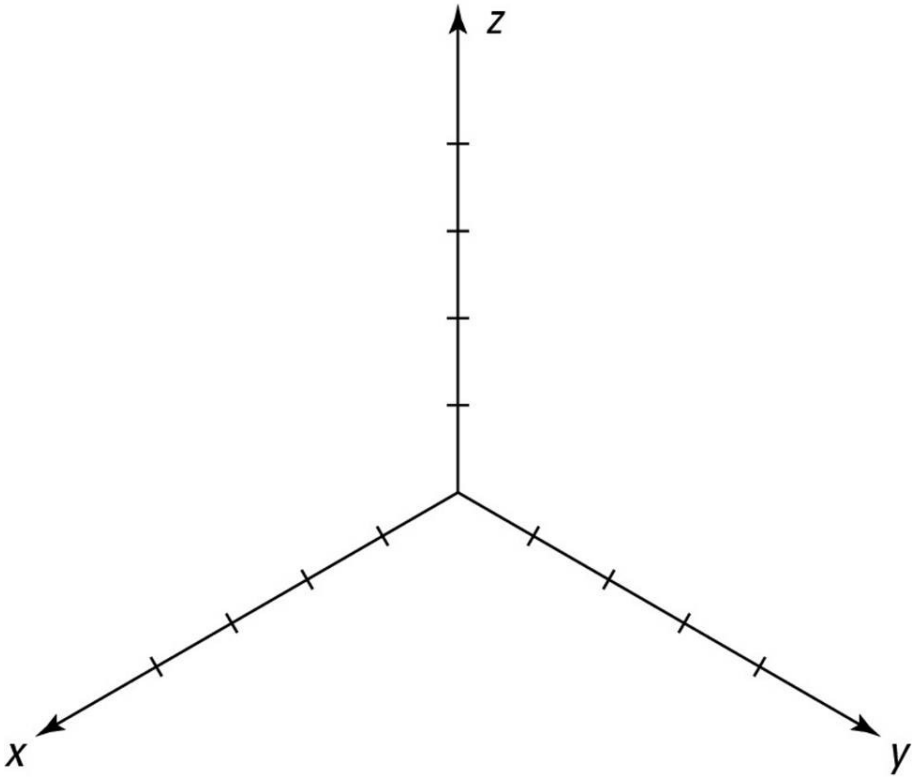
Czym jest Świadomość? Cóż, zazwyczaj człowiek nie umie sobie wyobrazić lub wyjaśnić Świadomości, ale … oczywiście, możemy spróbować. Pozwolę sobie więcej opowiedzieć o tym, żebyś mógł wytworzyć sobie jakieś pojęcie o Świadomości.
W przyszłości, kiedy będziesz umiał przełączyć twój umysł w oświecenie, intelekt będzie mógł zrozumieć Świadomość, wtedy też będziesz już wiedział. Mimo że ty będziesz wiedział, kiedy będziesz tłumaczył to innym ludziom, oni nie zrozumieją cię albo powstaną w ich wyobraźni fałszywe skojarzenia.

W każdym razie, pozwolę sobie kontynuować objaśnienia. Może posłużmy się obrazkiem? Jest oczywistym, że Świadomości nie da się przedstawić obrazkiem; jeżeli jednak będę upierał się, żeby ci pokazać coś najbliższego temu pojęciu, to jaki obraz stworzę?

Spójrz na następną stronę.

Co jest na tej stronie? Możesz odpowiedzieć „nic”, „czarna strona” albo „pusta strona”. To najlepszy rysunek jaki mogę zrobić, żeby graficznie przedstawić Świadomość. Od tego miejsca w tej książce, czarna strona albo czarne tło przedstawia Świadomość, proszę, zapamiętaj to.

Mogę sobie wyobrazić, że nadal mnie nie rozumiesz, czym jest Świadomość, dlatego chcę kontynuować mój opis. Tym razem wybieram przykład z matematyki, który – mam nadzieję – jest logiczny i łatwy do zrozumienia.



Osie X, Y, Z mogą być różnie podzielone i ponumerowane wedle różnych jednostek, na przykład: 1, 2, 3 … Bez względu na to, jakie jednostki i podziały zastosujemy, wszystkie osie mają wspólny punkt, który stanowi ich początek czy start. Jak nazywamy ten punkt? Oczywiście, to jest 0 (zero).

Zero jest podstawą całej struktury XYZ, to punkt skąd zaczyna się liczenie do nieskończoności. Poza tym możemy powiedzieć, że bez zera ta cała struktura XYZ nie istniałaby.

Pomyśl o tym – zero, które często nazywane jest ‘niczym’, jest podstawą, źródłem, początkiem tej całej struktury. Gdybym chciał filozofować, to powiedziałbym, że zero jest źródłem całej wspaniałej nauki matematyki. Hura, wszystko powstało z niczego!

Rozumiesz? Nie? To dobrze, możesz nie zrozumieć do czasu, kiedy to staniesz się oświeconym, ale możesz czytać dalej. ☺

W ten sposób, używając matematyki, porównałem zero do Świadomości. Idźmy dalej.

Załóżmy, że wykres XYZ przedstawia rzeczywistość albo rzeczy istniejące w życiu; na przykład, odległość, temperatura, ciężar, albo ilość pieniędzy, jedzenia, ziemi, albo poziom zaangażowania, emocji, myślenia. Wszystko to może jakoś być mierzone, wszystko to może wynosić zero, wszystko to może rosnąć.
Jeżeli tak założymy, to ponownie zauważymy, że początkiem tego wszystkiego jest coś … co nie istnieje, nic, nicość, zero albo – jak ja to nazwałem – Świadomość.
Świadomości nie da się wyobrazić i wytłumaczyć, mimo że jest ona początkiem, praźródłem wszystkiego.

Rozumiesz teraz? Nadal nie? To wspaniale! Możesz nie zrozumieć do czasu, kiedy to staniesz się oświeconym, ale możesz czytać dalej. ☺

Jeżeli zależy ci na zrozumieniu Świadomości, potrzebujesz pozbyć się swojej aktywności intelektualnej. Mówiąc jaśniej, twój intelekt musi stać się zupełnie biernym, a wszystkie twoje zmysły muszą zostać wyłączone. Wtedy, jeżeli nie zaśniesz, twój intelekt stanie się świadomym Świadomości. Jak to zrobić? – nauczę cię potem – teraz pozwól, że wyjaśnię ci więcej.

Jak już wspomniałem, na przestrzeni historii ludzkości, niektórzy nauczyciele mówili o Świadomości. Kiedy analizujesz niektóre antyczne zapiski, możesz znaleźć teksty opisujące Świadomość.

Na przykład, w historii chińskiej znajdziesz *Dào Dé Jīng* (道德經), gdzie Świadomość nazwana jest *Dào* (道). Wyjaśnienie Świadomości w tym piśmie jest krótkie: *Dào Kě Dào, Fēi Cháng Dào.* (道可道,非常道.) Mimo że istnieje kilka różnych tłumaczeń tego zapisu, moim zdaniem, nie da się tego logicznie przetłumaczyć na język polski. Należałoby obszernie to opisać, żeby wytłumaczyć, co też powyżej uczyniłem.

Chociaż intelekt nie jest w stanie wyobrazić sobie Świadomości, jako że każda taka próba tworzy ograniczenia, proponuję, poćwicz umiejętność wizualizacji. W tym celu wyobraź sobie coś co nie jest żadną z poniższych rzeczy i ich w sobie nie zawiera:
źródło, ograniczenia, przyczyna, życie, wynik, światło, wymiar, przestrzeń, czas, moc, energia, wiedza, emocja, czucie, umiejętność, ruch
oraz cokolwiek innego, co umiesz albo nie umiesz sobie wyobrazić.

Ojej, jak sobie wyobrazić coś takiego? Kiedy tylko zaczynasz wyobrażać sobie, to nie jest ta rzecz. Cóż, jestem świadomy faktu, że Świadomości nie da się wyobrazić. Tak czy inaczej, kontynuuję.

Bez względu na to, jak może się to wydawać dziwne, Świadomość nie jest żadną z powyżej wymienionych rzeczy i nie zawiera ich w sobie, ale jednocześnie wszystkie te rzeczy wywodzą się ze Świadomości. Podobne to jest do przedstawionych powyżej osi X, Y, Z, gdzie wszystko bierze swój początek z zera. Innymi słowy, możemy powiedzieć, że powyżej wymienione „źródło, ograniczenia, przyczyna, życie, wynik, światło, wymiar, przestrzeń, czas, moc, energia, wiedza, emocja, czucie, umiejętność, ruch oraz cokolwiek innego, co umiesz albo nie umiesz sobie wyobrazić”, wywodzi się ze Świadomości.

Jeżeli nie jesteś teraz kompletnie zagubiony, to podziwiam cię. Prawdopodobnie jesteś oświeconym człowiekiem albo blisko ci do tego stanu.
Jeżeli już pogubiłeś się, to też podziwiam cię za wytrwałość w czytaniu. Proszę, czytaj dalej a zyskasz na tym dużo.
Pozwolę sobie wyjaśnić tę samą rzecz inaczej.

Świadomość jest wszech-mocna, wszech-wiedząca, wszech-istniejąca, wszech-pochodząca i wszystkie inne wszech-. Świadomość tworzy wszystkie przyczyny, wszelkie życie, całą materię, całego ducha, wszystkie procesy, wszystkie sedna. Wszystko to i cokolwiek innego Świadomość ma w swoim pochodzeniu. Świadomość to wszystko i nic, oraz to co umiesz czy nie umiesz wyobrazić sobie.

Oj, teraz to ja sam zgubiłem się – to nazywa się filozofowaniem. Tak czy inaczej, idziemy dalej.

Kilka razy wspomniałem, że Świadomości nie da się pojąć intelektualnie. Mógłbym porównać Świadomość do inżyniera, a intelekt do maszyny. Owa maszyna chce zrozumieć inżyniera, który ją zbudował ale nie ma żadnego narzędzia potrzebnego do myślenia. W podobnym znaczeniu, intelekt nie ma narzędzia niezbędnego do pojęcia, czym jest Świadomość.

W takim razie, czym jest Świadomość? Może to być przedstawione na przeróżne sposoby. Każde objaśnienie Świadomości jest fałszywe, jest to jedynie przedstawienie wyobrażenia w intelekcie.
Kiedy opuścisz intelekt i posłużysz się intuicją, możesz uświadomić sobie, czym jest Świadomość. Pomimo tego, wróciwszy, stwierdzisz że nie potrafisz intelektualnie pojąć i opisać Świadomości. Językowi brak słów na to, żeby można było wystarczająco ją opisać.

Na przestrzeni historii ludzkości, oświeceni nauczyciele, którzy starali się objaśnić ludziom Świadomość, nie byli rozumiani. Zdaję sobie z tego faktu

sprawę. Niemniej jednak, chcę objaśnić inaczej, dużo prościej. W ten sposób może być ci łatwiej uchwycić sedno sprawy.

Wyobraź sobie ocean, który nie ma granic w przestrzeni i czasie. Innymi słowy, ten ocean istnieje zawsze i wszędzie. Jeżeli założylibyśmy, że istnieje cokolwiek innego, to, oczywiście, to też na pewno znajduje się w tym oceanie. W celu dalszego uproszczenia, możemy postanowić, że wszystko co istnieje, znajduje się w tym bezgranicznym oceanie.

Gdybyś mógł sobie wyobrazić, że widzisz ten ocean, stwierdziłbyś, że on nie jest życiem, czasem, przestrzenią … (wymienione powyżej). Jednak uświadomiłbyś sobie, że wszystkie te rzeczy znajdują się w oceanie. Można by powiedzieć, że ocean może te rzeczy wydać z siebie, innymi słowy, one wszystkie mają swoje pochodzenie w oceanie. Ocean, który nie jest żadną z tych rzeczy, może być źródłem każdej z nich.

Jeżeli do tej pory czytałeś wystarczająco uważnie, to zauważyłeś, że raz tłumaczę Świadomość jako ‘nic’, a potem przedstawiam ją jako ‘wszystko’. Zatem masz dwa wzajemnie przeciwstawne opisy.
Cóż, bądź świadom, że żaden z tych opisów nie jest właściwy. Opisy są dążeniem, które ma ci pomóc pojąć koncepcję. Mimo tego, jakkolwiek sobie wyobrażasz Świadomość, błądzisz. Mimo wszystko, rozważanie obu opisów, może pomóc ci zbliżyć się do pojęcia Świadomości.
Zatem trzymaj w pamięci te wyjaśnienia i ich obrazy. Potem, kiedy będziemy omawiać JA, umysł i Życie, będziesz mógł zrozumieć głębiej.

JA

Przyznaję, że do tego miejsca filozofowałem, no bo inaczej, jak miałbym wytłumaczyć niewytłumaczalną Świadomość? W każdym razie, odtąd jestem już bardziej ścisły, tłumaczę w oparciu o naukę, głównie fizykę.
W tym celu potrzebuję najpierw zdefiniować coś konkretnego, namacalnego, co możemy zrozumieć, żeby dalej zajmować się tym. Zatem, skąd weźmiemy tę rzecz? Co byłoby najprostszą rzeczą, z którą możemy rozpocząć.

Świadomość nie jest namacalna, dlatego musimy stworzyć coś, z czym możemy iść dalej. Musimy uczynić pierwszy, konkretny krok. Innymi słowy, istnieje potrzeba stworzenia podstawowej jednostki. Mając tę jednostkę, możemy zajmować się nią jako czymś konkretnym.

Sytuację można porównać do przypadku wykresu XYZ. Gdybyśmy cały czas byli tyko w punkcie 0 (zero), co moglibyśmy robić poza filozofowaniem? Zamierzając robić coś bardziej pożytecznego, potrzebujemy jednostki.
W tym celu stwarzamy 1 (jeden), najbardziej podstawową jednostkę, i zaznaczmy ją na skalach X, Y, Z. Mając 1, możemy dokonywać z nią wszelkiego rodzaju operacje; na przykład, poprzez działania matematyczne utworzyć nieskończony ciąg innych cyfr. Wszelkie te działania będą logiczne i w pełni rozumiane przez intelekt, a zatem nie będzie potrzeby filozofowania.

Wykres XYZ to tylko porównanie dla łatwiejszego zrozumienia. Nie chciałem ugrzązć w Świadomości i dalej filozofować, dlatego stworzyłem coś konkretnego, żeby wyjść poza Świadomość i kontynuować opowiadanie.

Właściwie, to nie muszę tworzyć niczego nowego, gdyż ta podstawowa jednostka była tam od zawsze. Co potrzebowałem, to nadać temu nazwę. Nazwałem to JA (pisane przez duże **J** i duże **A**, żeby odróżnić od „ja”).

JA jest podstawową rzeczą, która wyłania się ze Świadomości. JA jest źródłem albo podstawową jednostką, z której wszystko inne jest tworzone. Wyłoniwszy się ze Świadomości, JA staje się źródłem Życia.
Jednak chcę tutaj podkreślić, że JA jest iluzyjną albo wyobrażoną cząstką Świadomości. Jak? Wezmę za przykład kolejne porównanie.

Raz jeszcze wyobraźmy sobie ów nieograniczony w czasie i przestrzeni ocean z powyższego opisu. Logicznie myśląc, ten nieograniczony ocean składa się z nieskończonej liczby kropelek wody.
Kiedy w swojej wyobraźni patrzysz na ten ocean, nie widzisz pojedynczych kropel, spośród których niektóre mogą być tak małe jak pojedyncza cząstka H2O, ale wiesz, że one są w wodzie oceanu.

W przykładzie oceanu, kropla wody porównana jest do JA. Ocean to Świadomość a kropla wody to JA. Tutaj bądź świadom, że aby ułatwić sobie wyobrażanie, mówimy o kształtach oraz ilościach, jednak w rzeczywistości Świadomość i JA nie są ograniczone przestrzenią ani czasem. Później dowiesz się, że przestrzeń i czas to twory umysłu.

W celu łatwiejszego zrozumienia, porównałem Świadomość do oceanu, a JA do jednej z kropli wody tego oceanu. Mimo tego, raz jeszcze podkreślam, nie myśl w kategoriach wymiarów, wszechświata, przestrzeni, wielkości czy czasu; gdyż Świadomość nie jest czymkolwiek ograniczona, a co za tym idzie, JA też nie jest.

Kontynuując, wyobraź sobie, że pytasz jedną z tych kropli – „Czym jesteś?”
Kropla może udzielić ci jedną z dwóch odpowiedzi:
1. Jestem oceanem.
2. Jestem indywidualną kroplą.
Obydwie odpowiedzi są poprawne, jednak każda z nich podkreśla inny punkt widzenia, inny wybór dokonany przez kroplę.

Ocean i krople służą porównaniu, w rzeczywistości mamy do czynienia ze Świadomością i JA. Owe pytanie skierowane jest do JA, zatem odpowiedzi byłyby:
1. Jestem Świadomością.
2. Jestem oddzielną indywidualnością.

JA jest jednością ze Świadomością, podobnie jak kropla jest jednością z oceanem. JA istnieje w Świadomości, podobnie jak kropla istnieje w oceanie.
JA i Świadomość to ta sama rzecz, aczkolwiek przez intelekt są inaczej rozważane, traktowane i odbierane.

JA jest wyobrażoną cząstką Świadomości. JA nie istniałoby bez Świadomości, a Świadomość nie istniałaby bez JA. Wyobraź sobie, że to jest tak, jakby kropla nie istniała bez oceanu a ocen nie istniałby bez kropli, które go tworzą. Czy umiesz wyobrazić sobie to wszystko bez zwracania uwagi na przestrzeń i wymiary?

Mimo tego co mówimy, że JA jest jednością ze Świadomością, JA może wyobrazić sobie, że tą Świadomością nie jest. JA może stworzyć złudzenie, że jest oddzielną indywidualnością.

I właśnie tutaj cała zabawa, zwana Życiem, rozpoczyna się. JA może być rozważane jako coś rzeczywistego, coś co wyodrębniło się ze Świadomości i zostało oddzielonym podmiotem. Świadomość może być uznana za coś nierealnego, niewyobrażalnego i niemożliwego do zrozumienia.

Dlaczego nalegam abyś zrozumiał JA? Czynię to, ponieważ chcę abyś sobie uświadomił, że **JA jest esencją każdej istoty**. Ja jest twórcą wszystkiego, na co składa się którakolwiek istota i jej życie.

Twoje ciało to nie ty, twój umysł to też nie ty; to są twoje narzędzia. Czym jesteś? **W swoje istocie, praźródle jesteś JA**. Człowiek to istota stworzona przez JA. To samo jeżeli chodzi o każdą inną istotę.

JA tworzy umysł a umysł tworzy wszystko inne, co zwane jest Życiem i co zawiera wymiary, energię, materię, myślenie i tak dalej. Później wyjaśnię to szczegółowiej.

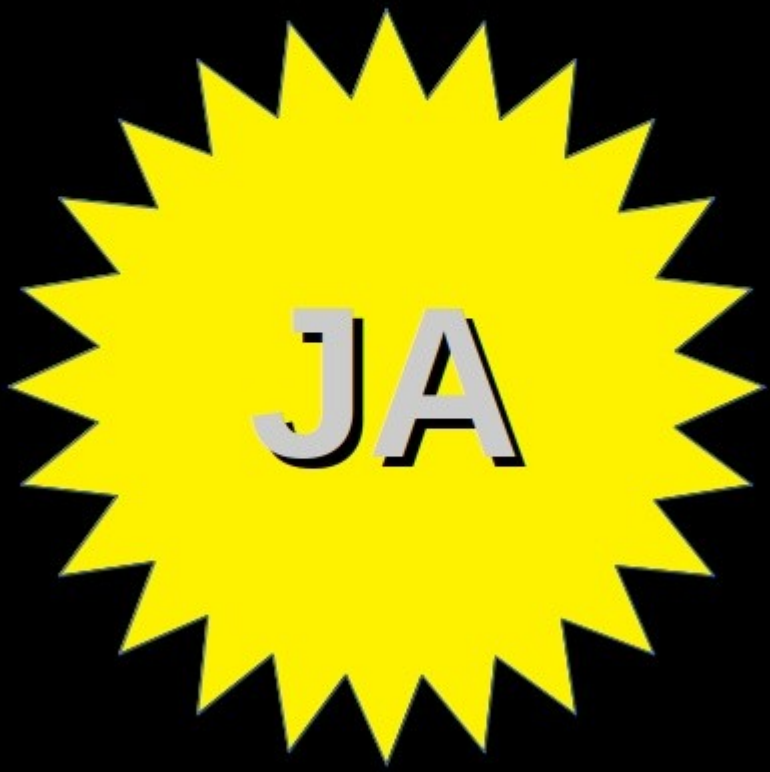
Gdybym uparł się graficznie przedstawić JA wyodrębniające się ze Świadomości, narysowałbym coś takiego, co przedstawia następny obraz. Ponownie widzisz czarne tło przedstawiające Świadomość. Następnie, jak to obraz sugeruje, możesz sobie wyobrazić, że coś wyłania się z nieokreślonego punktu Świadomości.

Jeżeli myślisz jak naukowiec, to możliwe, że nasuwa ci się porównanie do „Wielkiego Wybuchu". Ludzie religijni mogą widzieć w tym obraz stworzenia świata albo Życia, wskazując na światło pojawiające się znikąd i rozprzestrzeniające się. Fakt, koncepcja powstawania źródła Życia jest obecna w religiach oraz nauce.

Na przestrzeni dziejów ludzkości, kiedy nauczyciele objaśniali JA, często nadawali temu JA ich własne nazwy. Pamiętasz, że nauczyciele postępowali tak samo, kiedy nauczali o Świadomości. To dlatego, kiedy studiujesz starożytne lub obecne nauki duchowe,religijne, filozoficzne czy inne, możesz natknąć się na różne nazwy opisujące JA. Często utrudnia to zrozumienie tekstów. Oto kilka przykładów innych nazw używanych dla JA: Bóg, Jedyny, (naj)wyższe Ja, nadświadomość, Źródło, Stworzenie, Najwyższa Istota, Absolutna Prawda, Źródło Życia, Istnienie.

Opisy JA możesz znaleźć w starożytnych tekstach, które objaśniają jak JA tworzy się i wyodrębnia ze Świadomości. Ponownie posłużę się przykładem ze starożytnego pisma chińskiego, *Dào Dé Jīng* (道德經), gdzie JA nazwane jest *Yī* (一), co znaczy: Jeden. W tym tekście pochodzenie JA jest opisane w jednym krótkim zdaniu: *Dào Shēng Yī* (道生一), co znaczy: *Dào* rodzi Jeden. Pamiętasz, że *Dào* to Świadomość, a Jeden to jedna z wielu nazw JA; zatem zdanie to w dosłownym tłumaczeniu znaczy: Świadomość rodzi JA.

Świadomość



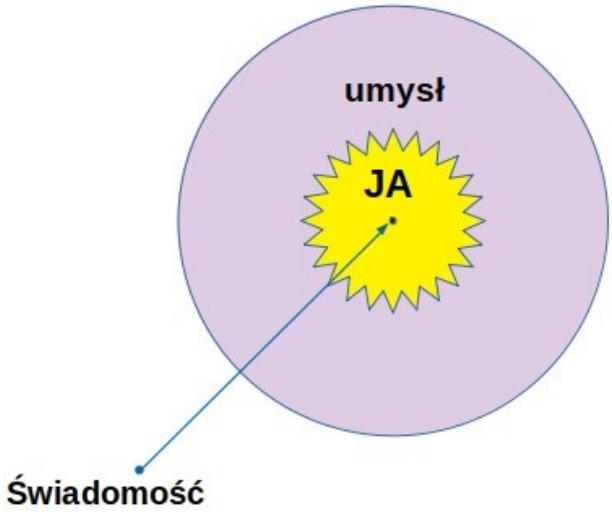
Podsumowując długi opis, po prostu, pamiętaj, że JA jest esencją, twórcą, źródłem każdej istoty. Twoje ciało i umysł to nie jest prawdziwy TY, to są twoje narzędzia. Te narzędzia zostały stworzone przez JA. Ta sama prawda dotyczy każdego człowieka, zwierzęcia, rośliny czy każdej innej istoty.

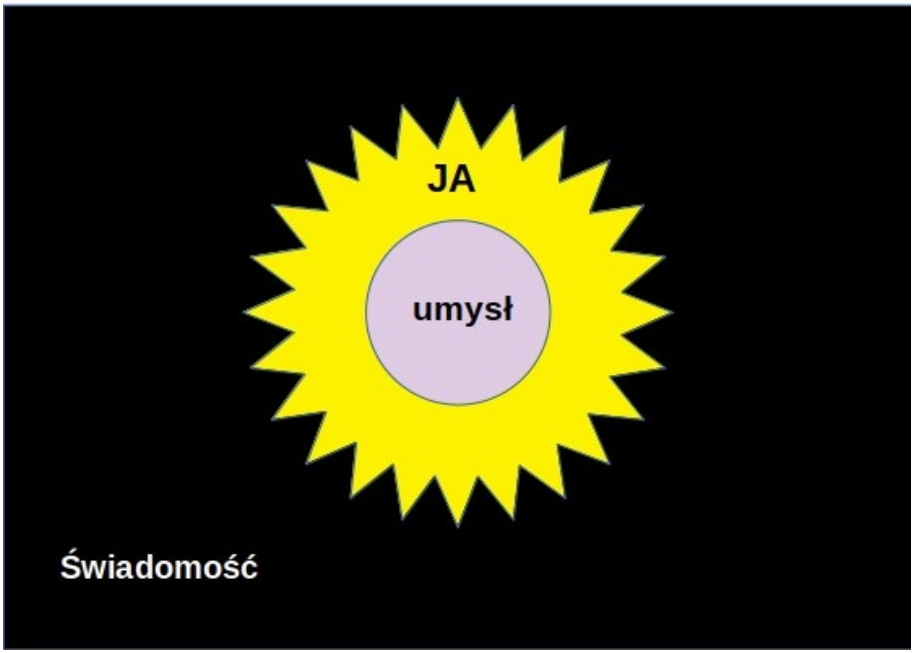
UMYSŁ

Następująca ilustracja porównuje umysł do konia a wóz do ciała. Umysł w pełni zarządza ciałem przez całe życie.

W codziennym życiu nie czujemy, że mamy wiele do czynienia z JA lub ze Świadomością, ale większość ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że intensywnie korzystamy z umysłu. Umysł stworzył, i teraz podtrzymuje, twoje ciało w Życiu. Znajomość struktury i działania twojego umysłu, czyni cię bardziej świadomym odnośnie Życia i pozwala je projektować.

Świadomość tworzy JA a z kolei JA tworzy umysł. Innymi słowy, umysł jest zbudowany przez JA, które wpierw wyłoniło się ze Świadomości.


umysł
JA
Świadomość


JA
umysł
Świadomość

Niniejsze dwa obrazki graficznie przedstawiają tę strukturę. Obydwa obrazki mogą być uznane za prawidłowe, ponieważ Świadomość, JA oraz umysł nie są ograniczone przez wymiary, przestrzeń czy czas. Zatem, żeby wspomóc intelektualne zrozumienie, możemy narysować Świadomość jako nieskończenie mały punkt albo jako tło zajmującą całą przestrzeń.

Możesz wyobrazić sobie jeden z następujących procesów:

- JA rozprzestrzenia się z punktu Świadomości, wtedy umysł rozprzestrzenia się z JA (górny obrazek);
- JA pojawia się wewnątrz Świadomości, wtedy umysł pojawia się wewnątrz JA (dolny obrazek).

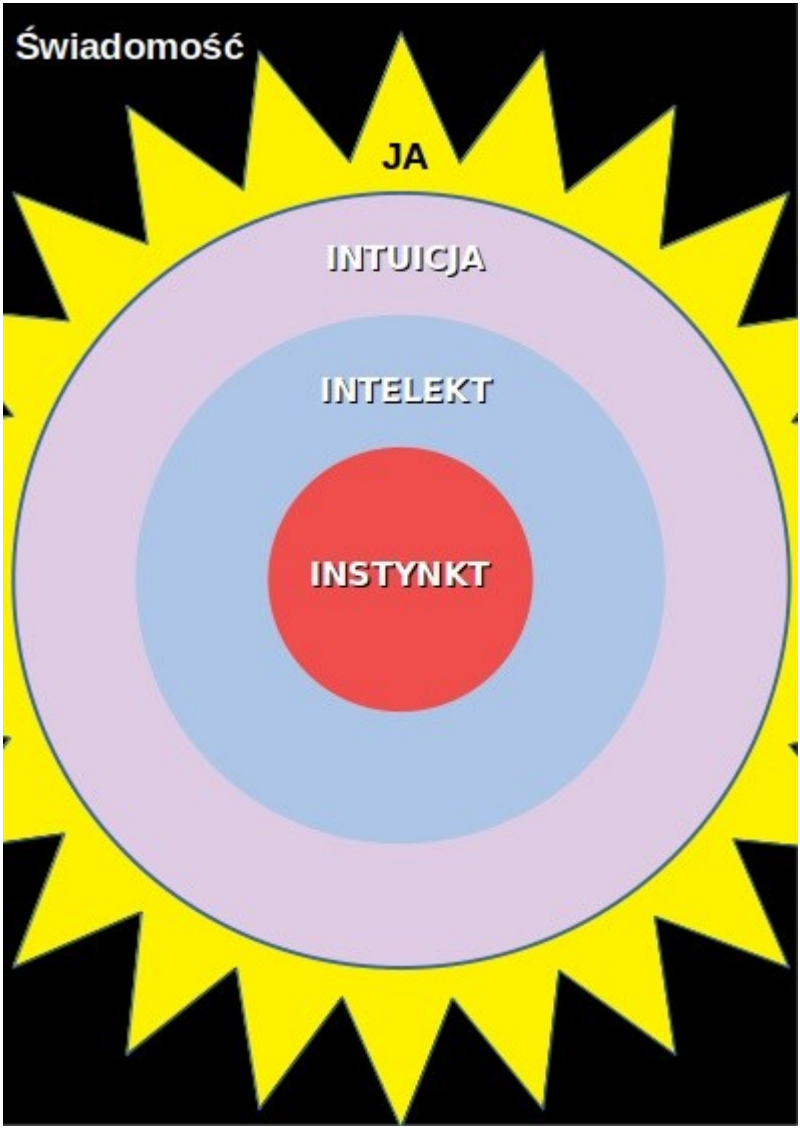
Jakkolwiek wyobrażasz sobie ten proces, niech będzie jasnym dla ciebie, że to Świadomość jest praźródłem, z którego tworzy się JA, które tworzy umysł.

Zdanie to opisuje coś bardzo ważnego, co poprzedza Życie – później stanie się to jasne. Teraz posłużę się znowu przykładem z *Dào Dé Jīng* (道德經), gdzie umysł zwany jest *Èr* (二), co znaczy: Dwa. Tworzenie umysłu wyjaśnione jest jednym zdaniem: *Dào Shēng Yī* (一生二.), co w dosłownym tłumaczeniu brzmi: „Jeden rodzi Dwa.” Trzymając się pojęć z tej książki, znaczenie tłumaczenia to: „JA tworzy umysł.”.

Jak już wspomniałem, powyższe zdanie opisuje coś, co poprzedza Życie. Jednak, żeby zrozumieć, czym jest Życie, potrzebujesz wiedzieć znacznie więcej o umyśle, głównie to, z czego składa się umysł oraz jak działa.

Spójrz na następny obraz, który przedstawia budowę umysłu. Specjalnie powiększyłem JA, żeby wyraźnie pokazać, co jest w środku. Zrozumienie i zapamiętanie tej budowy jest bardzo ważne w celu pojęcia dalszego materiału tej książki.

Umysł to urządzenie stworzone przez JA.



Zapamiętaj, że umysł nie jest ograniczony przez wymiary, przestrzeń, czas czy materię. Innymi słowy, umysł jest niematerialnym urządzeniem, które nie istnieje w przestrzeni i czasie, ono istnieje tylko w JA. Czas i przestrzeń tworzone są w umyśle.

JA stworzyło umysł w jednym celu, żeby ten tworzył Życie. Umysł stworzył grę zatytułowaną „Życie”, którą utrzymuje w działaniu. Inaczej można powiedzieć, że „Życie” to gra działająca w umyśle – więcej o tym później.

Przy okazji, żebyś nie zrozumiał źle, cały czas mówię o umyśle a nie o mózgu, który jest materialnym urządzeniem, częścią ciała, więc to coś zupełnie innego.

Co widać na obrazku, umysł składa się z trzech części, instynkt, intelekt i intuicja. Każda część spełnia określoną rolę w tworzeniu i działaniu gry zatytułowanej „Życie”. Czytając dalsze objaśnienia o instynkcie, intelekcie i intuicji, zerkaj na obrazek.

INSTYNKT

Instynkt może być porównany do systemu operacyjnego maszyny, na przykład komputera. Prawdopodobnie wiesz, że system operacyjny to podstawowe oprogramowanie uruchamiające komputer, telefon czy inne zaawansowane urządzenia. Bez systemu operacyjnego, taka maszyna byłaby martwym kawałkiem materii,

Instynkt utrzymuje działanie ciała człowieka, zwierzęcia, rośliny czy którejkolwiek innej materialnej albo niematerialnej istoty. Z tego wynika, że instynkt składa się z programów i danych zmagazynowanych w pamięci. Kiedy potrzebujesz przypomnieć sobie coś, twój intelekt sięga do pamięci w instynkcie. Magazyn pamięci jest niematerialny, jako że cały umysł jest taki.

Program to samo-działający mechanizm, który działa dokładnie tak, jak został zaprojektowany (napisany). Program nie myśli, nie ma emocji a także nie wykonuje działań, do których nie został zaprojektowany (zaprogramowany). Zapamiętaj też, że instynkt nie myśli.

Pamiętasz jak to było, kiedy poprzednio umarłeś? Mam na myśli nie to, że ty umarłeś, chodzi o twoje ciało, którego poprzednio używałeś a które w końcu przestało działać. Chodzi o twoje poprzednie życie.
Jeżeli pamiętasz, co wtedy stało się, zapewne przypominasz sobie, że kiedy twoje ciało przestało działać, porzuciłeś je. Twoje ciało leżało martwe ale ty nie straciłeś pamięci, nadal wszystko pamiętałeś. Nawet obecnie możesz odczytać dane z pamięci pochodzące z czasów, kiedy używałeś poprzedniego ciała. Mowa tu o przypominaniu sobie poprzednich wcieleń. Jeżeli nie przypominasz sobie, to może potrzebowałbyś trochę poćwiczyć.

Pamięć jest przechowywana w instynkcie, nie w mózgu, dlatego możesz pamiętać wszystko dopóty, dopóki używasz umysłu. W chwili kiedy wyłączysz albo unicestwiasz umysł, cała jego pamięć jest stracona.

Instynkt utrzymuje ciało przy działaniu (życiu), co też oznacza, że wszystkie uczucia i emocje są w instynkcie. Tak, tak, co człowiek zwie uczuciami i emocjami, to tylko programy działające w instynkcie.
Faktem jest, że w instynkcie działa biliony programów. Każdy atom, z którego składa się ciało, też jest obsługiwany przez programy, podobnie każda komórka oraz każdy narząd. Wszystkie zmysły ciała też działają zgodnie z programami je sterującymi.

Zauważyłeś może, ile z twojego zachowania to automatyczne reakcje? W rzeczywistości, jeżeli przeprowadzisz badania, możesz zdziwić się, że prawie wszystkie działania ciała, łącznie z tym co mówisz, a nawet wiele z tego co myślisz, to wynik programów działających w instynkcie.

Obserwując ludzi przez długi czas, stwierdziłem, że wielu ludzi postępuje prawie jak maszyny. Zauważyłem, że im więcej ludzie używają urządzenia elektroniczne (szczególnie telefony komórkowe), tym słabsze stają się ich umiejętności umysłowe. Ich reakcje coraz bardziej upodabniają się do działania maszyn, nawet ich myślenie.

Powiedziałem, że uczucia i emocje to wynik działania programów w instynkcie. Może cię to jeszcze bardziej zdziwić, ale faktem jest, że nawet kiedy jesteś zakochany albo nienawidzisz kogoś lub coś, to nie jesteś ty, to programy działające w instynkcie i produkujące owe uczucia miłości czy nienawiści.
Szczęście, smutek, strach, odwaga, lubienie, zmartwienie, tęsknota … możesz wymienić więcej uczuć, to wszystko reakcje programów działających w instynkcie.
Poza tym, doświadczamy głodu, pragnienia, bólu, pulsu, temperatury ciała i wszystkich innych reakcji fizjologicznych ciała – to wszystko są programy działające w instynkcie.

Instynkt można programować, innymi słowy, nowe programy można załadować do instynktu, inne da się usunąć z niego, a jeszcze inne można zmodyfikować. Ten rodzaj programowania można wykonywać na kilka różnych sposobów. Możesz robić to świadomie używając technik programowania instynktu. Jednak przez większość czasu instynkt jest programowany przez oddziaływanie czynników zewnętrznych, na przykład miejsce, barwa, dźwięk, mowa i zachowanie innych ludzi. Zapamiętaj tę nadzwyczaj ważną informację – **świadomie możesz programować twój instynkt, a co za tym idzie, zmieniać twoje życie**.

Twoi rodzice przekazali tobie podstawowe oprogramowanie instynktu. Później, wraz z tym jak najbliżsi członkowie rodziny wychowywali cię, jak przedszkole i szkoła wpływały na ciebie, twój instynkt był modyfikowany. Tak wykształcone zostało twoje zachowanie. Obecnie największy wpływ na twój instynkt, czyli na twoje zachowanie, mają ludzie, z którymi mieszkasz, pracujesz, bawisz się itd. Do tej listy możesz dodać środki rozpowszechniania informacji, filmy, imprezy publiczne oraz inne emocjonalne czynniki, które obecnie mogą mieć znaczący wpływ na działanie twojego instynktu.

Dużo jest materiału do nauki o instynkcie, to naprawdę szeroki temat. Studiując psychologię, socjologię oraz programowanie komputerowe,

zrozumiesz instynkt dużo lepiej. Wiele książek było i będzie pisanych na temat instynktu.

W każdym razie, proponuję żebyś zapamiętał co następuje. Instynkt składa się z danych i programów. Instynkt nie myśli, jedynie działa zgodnie z oprogramowaniem a poza tym, zawiera w sobie pamięć. Warto też wiedzieć, że instynkt niczego nie wie.

INTELEKT

Porównałem instynkt do systemu operacyjnego komputera. Komputer potrzebuje procesora, który czasem zwany jest mózgiem komputera, żeby przetwarzać dane. Intelekt może być porównany do tego procesora w komputerze.

Intelekt to ta część umysłu, która zajmuje się myśleniem, co znaczy, przetwarzaniem danych. Myślenie zawiera w sobie przetwarzanie myśli, wyobrażeń oraz danych przychodzących ze zmysłów.
Zapamiętaj, intelekt nie ma pamięci, nie ma wiedzy; to oznacza, że intelekt najpierw odczytuje dane z pamięci (instynktu) lub odbiera je ze zmysłów, dopiero wtedy może je przetwarzać, to znaczy, myśleć.

Intelekt to ta część umysłu, której ludzie są najbardziej świadomi. Inaczej mógłbym powiedzieć, że człowiek żyje głównie w swoim intelekcie. Spójrz na twoje życie, spójrz na świat – co widzisz? Wszystko co ludzie stworzyli, niech to będzie sztuka, nauka czy technologia, wszystko to najpierw było przetwarzane w intelekcie, dopiero potem zrealizowane w materii.

Oto jak w uproszczeniu działa intelekt. Najpierw pobiera dane z pamięci, ze zmysłów albo tworzy pytanie. Następnie kombinuje, oblicza, analizuje, próbuje, projektuje, wyobraża sobie, rozwiązuje itd., aż w końcu tworzy odpowiedź lub rozwiązanie. Odpowiedź może zawierać kolejne pytania.

To, co przemija od zadania pytania do otrzymania odpowiedzi, zwane jest czasem. Czas istnieje tylko w intelekcie. Zazwyczaj, intelekt nie jest w stanie działać bez czasu. Intelekt zawsze tworzy czas, żeby mógł normalnie działać. Czas nie istnieje poza intelektem, zatem można powiedzieć, że **czas to złudzenie tworzone przez intelekt**. To samo dotyczy przestrzeni.

Intelekt jest częścią umysłu, jest narzędziem które może programować instynkt, znajdować rozwiązania oraz tworzyć. Twoje codzienne życie wpierw jest tworzone w intelekcie. Twoje postanowienia są tam tworzone. Poza tym, tworzysz problemy oraz pozbywasz się ich w swoim życiu, czyniąc to w intelekcie. Używając intelektu, możesz myśleć (nie)logicznie, komunikować się z istotami, badać, uczyć się, szukać, rozwiązywać zadania oraz tworzyć odpowiedzi.

Gdybyś nie używał intelektu, postępowałbyś jak bezmyślne zwierzę. Wtedy twoje ciało nie postępowałoby zgodnie z postanowieniami intelektu, ono działałoby zgodnie z instrukcjami płynącymi od programów instynktu. Czasami człowiek postępuje właśnie w taki sposób, szczególnie jeżeli jego intelekt jest słabo rozwinięty. Ciało takiego człowieka jest zarządzane bardziej przez instynkt niż intelekt. Prawdopodobnie widziałeś takich ludzi. Kiedy instynkt przejmuje władanie nad ciałem, człowiek często potem żałuje tego co zrobił lub powiedział.

Intelekt znany też jest pod inną nazwą „wolna wola”. To znaczy, człowiek używający intelektu, w każdej chwili może wybrać. Istoty które nie mają lub nie używają intelektu, nie posiadają wolnej woli czyli nie mogą wybierać. Istoty te zawsze działają dokładnie z instrukcjami wychodzącymi z ich instynktu.

Człowiek bez właściwej wiedzy może użyć fałszywych informacji, żeby tworzyć sobie wierzenia we własnym życiu. Taki człowiek tworzy sobie problemy, przez co nieświadomie programuje instynkt, co potem powoduje jego cierpienia.

Jeżeli nie chcesz cierpieć, nie wierz we wszystkie informacje. To co jest napisane, powiedziane i widziane to tylko informacje, które mogą być prawdziwe albo fałszywe. Jeżeli wierzysz bezmyślnie, prosisz o cierpienie.

Skorzystaj z twojego intelektu, którym zarządzasz. On ma ci służyć, gdyż jest to twoje narzędzie. Intelekt ma ci służyć przy rozwiązywaniu zagadnień, żebyś mógł uczyć się skutecznie. Ma ci też służyć do przeprowadzania skutecznych wizualizacji, żebyś mógł zmieniać działanie programów instynktu, dla własnych korzyści. Niech twój intelekt słucha ciebie.

Czasem występuje potrzeba wyłączenia intelektu. Dzięki tej umiejętności możesz, na przykład, zasnąć na żądanie, odłączyć się od zwracania uwagi na bodźce z otoczenia, skuteczniej wykonywać ćwiczenia umysłowe. Kiedy skutecznie kontrolujesz intelekt, możesz lepiej odbierać informacje z intuicji lub używać telepatii, tej prawie doskonałej metody komunikacji.

Zapamiętaj – intelekt nie ma pamięci ani wiedzy, on jedynie myśli czyli przetwarza dane.

INTUICJA

Raz jeszcze porównam komputer do umysłu. Jak pamiętasz, w tym porównaniu instynkt to system operacyjny a intelekt to procesor. Trzecia część umysłu, intuicja, może być porównana do człowieka obsługującego ten komputer.

Intuicja to ta część umysłu, która zawiera całą wiedzę, zatem mogę też powiedzieć, że intuicja zawiera całą prawdę. Intuicja nie myśli i nie działa, ona tylko wie.

Intuicja wie wszystko bez zadawania pytania, myślenia, tworzenia czy szukania. W intuicji nie pojawiają się pytania. Nawet gdyby pojawiło się pytanie, w tej samej chwili byłaby tam już odpowiedź. Właściwie to w intuicji nie ma czegoś takiego jak ‘chwila’. Czas, przestrzeń i dualny świat

nie istnieją w intuicji. To są twory intelektu, które są wbudowane w instynkt jako stale działające programy.

Intuicja, która jest częścią umysłu, też jest twoim potężnym narzędziem. Kiedy umiesz w pełni używać intuicji, nie potrzebujesz szukać informacji intelektem. W wyniku tego, szkoły stają się zbędne, nic nie może być przed tobą ukryte. Jedyne co robisz, to zwracasz uwagę na coś lub kogoś, jeżeli chcesz wszystko wiedzieć o danym podmiocie. Powiedziałbym, iż uczysz się tak szybko, że nawet nie ma szansy na to, żeby się w tobie pojawiło jakiekolwiek pytanie. Gdybyś użył intuicji, czytanie tej książki byłoby dla ciebie zupełnie zbędne. W mniej niż sekundę wiedziałbyś wszystko co jest tutaj napisane. W rzeczywistości, wiedziałbyś znacznie więcej.

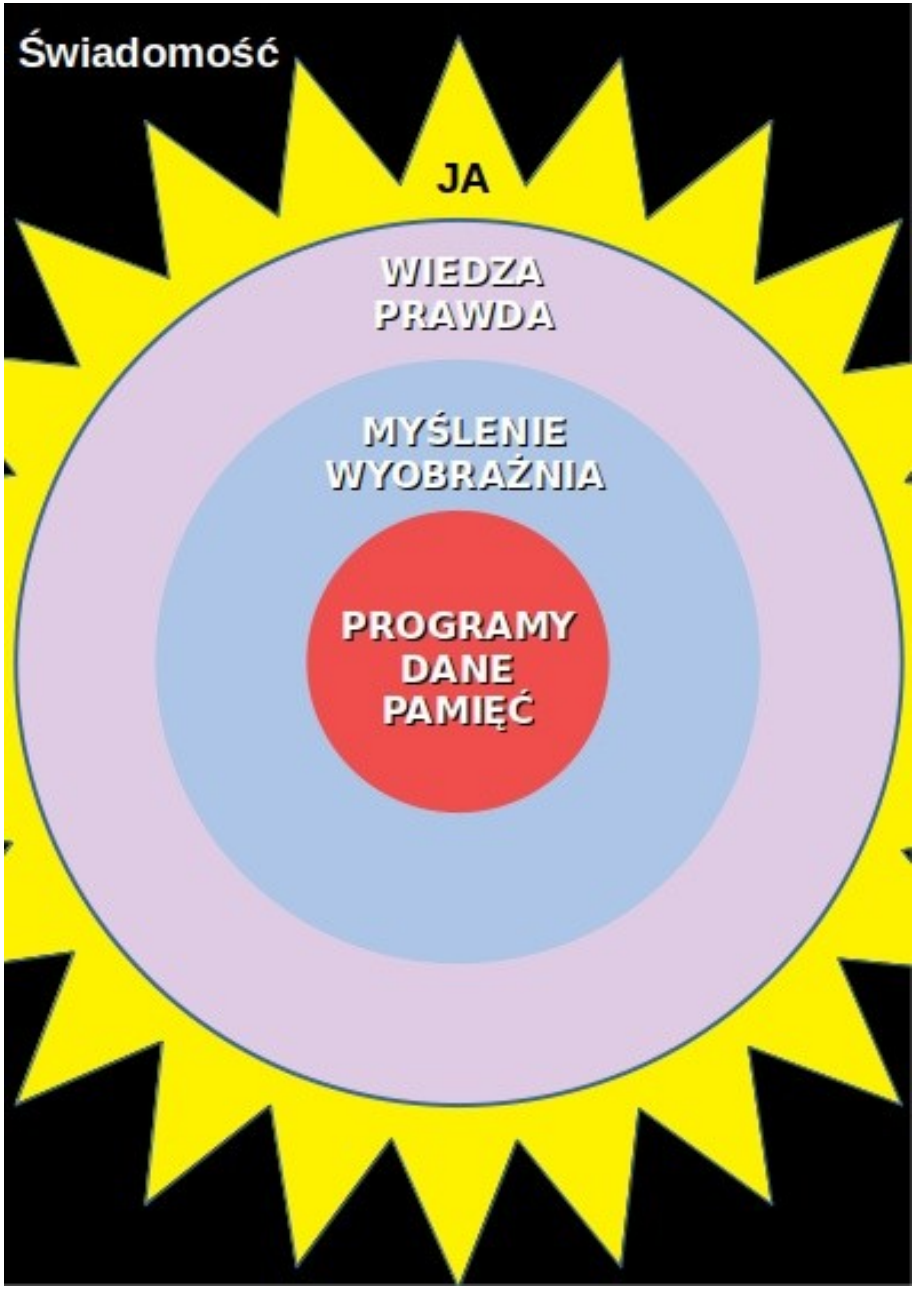
Człowiek może użyć intuicji, żeby poznać coś natychmiast. Rzeczy nieosiągalne dla zrozumienia przez intelekt lub te, które wymagałyby długiego szukania, badania i myślenia, mogą jasno i błyskawicznie być poznane intuicją.

Z drugiej strony, używanie intuicji powoduje, że życie dla człowieka staje się mniej ciekawe. Jaka to zabawa, kiedy na życzenie wiesz o kimś lub czymś wszystko. Czy mógłbyś bawić się tak dobrze, gdybyś znał całą przeszłość i przyszłość. Wtedy nie byłoby dla ciebie tajemnic, nic co można by odkryć albo badać.

Słyszałeś pojęcie „oświecenie”? Założę się, że tak. Co to jest? Prosta definicja – intelekt może na życzenie pobierać wszelkie informacje z intuicji. Później zajmę się dokładniejszym objaśnieniem oświecenia.

Pozwolę sobie teraz podsumować trzy części umysłu.

Intuicja tylko WIE (prawda), nie myśli i nie wywiera działania.
Intelekt tylko MYŚLI (przetwarza dane), nie wie i nie wywiera działania.
Instynkt tylko DZIAŁA (programy wywierają działanie), nie wie i nie myśli.


Świadomość
JA
WIEDZA
PRAWDA
MYŚLENIE
WYOBRAŹNIA
PROGRAMY
DANE
PAMIĘĆ

OSIĄGANIE DOSKONAŁYCH WYNIKÓW

Czy wiesz, co jest ci potrzebne aby wykonać coś w sposób doskonały? „Doskonały” oznacza tutaj coś, czego już nie da się ulepszyć dla zastosowania, do którego zostało przeznaczone.

W celu wykonania czegoś doskonałego, niezbędne jest wykorzystanie wszystkich trzech części umysłu. Najpierw trzeba mieć wiedzę. Potem trzeba przemyśleć, jak właściwie zastosować tę wiedzę. Następnie należy w działaniu zrealizować cel.

Wiedza wymaga myślenia a potem działania, żeby została zrealizowana. Innymi słowy, działanie powinno następować po myśleniu, które to powinno poprzedzać wiedza.

WIEDZA → MYŚLENIE → DZIAŁANIE => DOSKONAŁY WYNIK

Porozglądaj się wokoło, popatrz na ten świat, zwróć uwagę na technologię ludzi – jaki wniosek wyciągasz? Czy to wszystko jest takie doskonałe? Możliwe, że masz odmienne zdanie, bo to przecież zależy. Ja opiszę to tak. Kiedy spojrzysz na życie człowieka na Ziemi, stwierdzisz, że cywilizacje powstają, rozwijają się, upadają i same unicestwiają się. Obecna cywilizacja jest na takiej samej drodze. Widzę wyraźnie, że zmierza do samozagłady. Dlaczego? Technologia i miasta budowane przez ludzi niszczą przyrodę. Przyroda podtrzymuje życie na Ziemi. Im bardziej ludzie rozbudowują swoją cywilizację, tym więcej i szybciej niszczą własne życie na Ziemi. Domyślam się, że nie potrzebujesz, żebym podawał więcej przykładów, bo jesteś wystarczająco inteligenty, żeby zrozumieć, o czym mówię.

Dlaczego technologia niszczy życie na Ziemi aż do pełnej samozagłady cywilizacji? Głównym powodem jest to, że ludzie nie mają wystarczającej wiedzy, to znaczy, że nie potrafią sięgać po informacje do intuicji. Kiedy ludzie tworzą coś bez wystarczającej wiedzy, wtedy posługują się swoimi wierzeniami. Wierzenie to brak wiedzy. Na takie działanie człowieka mówimy: „Nie wie, co robi.”
Stąd, zamiast

WIEDZA → MYŚLENIE → DZIAŁANIE => DOSKONAŁY WYNIK
mamy
? ? ? → MYŚLENIE → DZIAŁANIE => SZKODLIWY WYNIK

Prawdę mówiąc, to jest tak szeroki temat, że można by napisać grubą książkę o związku pomiędzy wiedzą, wierzeniem a tworzeniem.

ŻYCIE

JA wyłoniło się ze Świadomości i zbudowało umysł, a wtedy umysł stworzył grę zwaną „Życie".
Innymi słowy można to samo powiedzieć tak.
Gra zatytułowana „Życie" jest uruchomiona w umyśle, który jest narzędziem zbudowanym w JA, które to wyłoniło się ze Świadomości.

Zazwyczaj, kiedy mówimy „ja", „ty", „on", „ona", „ono", „to", to mamy na myśli odpowiadające im konstrukcje 'ciało+intelekt'. Przykładowo, jeżeli powiem „ja", to mam na myśli konstrukcję składającą się z mojego ciała i intelektu. W ten sam sposób, „ona" znaczy jej ciało + jej intelekt.

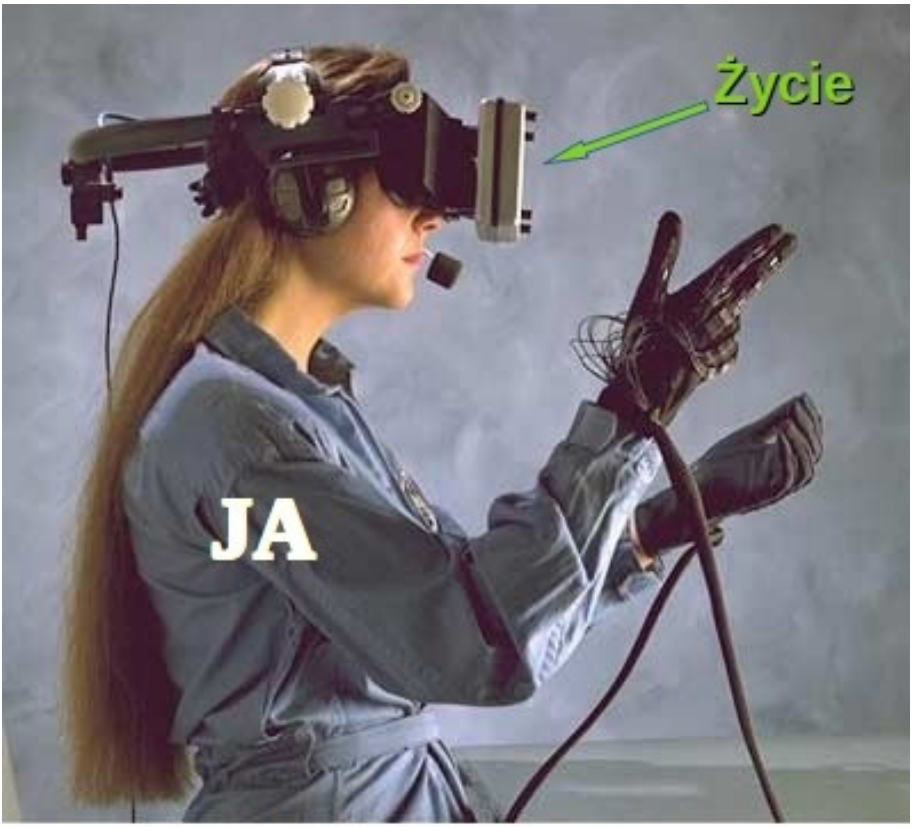
W celu uniknięcia nieporozumień, wprowadzam nowe pojęcie 'ty(JA)', które znaczy 'twoje JA'. Podobnie jeżeli napiszę 'on(JA)', 'ona(JA)' i tak dalej, to będę mówił nie o konstrukcji ciała i intelektu, tylko będę podkreślał odpowiadające im JA.

Życie to gra działająca w umyśle. Mimo że to stwierdzenie może wydawać ci się dziwne czy wręcz wstrząsające, ty(JA) grasz sobie, tak po prostu. Tytuł tej gry to „Życie" a twoje ciało jest główną postacią w tej grze. W twojej(JA) grze, świat kręci się wokół ciebie. Kapujesz? ☺

Czy wiesz, dlaczego JA gra w tę grę? Oto prosta odpowiedź dla intelektu, o co w przybliżeniu chodzi – JA nie ma nic innego do roboty, dlatego bawi się w grę zwaną „Życie". JA rozkoszuje się złudzeniem tworzonym przez tę grę. W tym przypadku, JA mogłoby być porównane do człowieka, który się nudzi, bo nie ma nic ciekawego do zrobienia. Człowiek ten zbudował nadzwyczaj skomplikowany i zaawansowany komputer, który wyświetla bardzo żywą wielowymiarową wirtualną rzeczywistość, po to żeby mógł rozkoszować się złudzeniem.

To złudzenie jest tak niesamowicie realistyczne, że człowiek zapomniał o sobie, to znaczy, zapomniał że nie jest postacią, którą porusza w grze. On, po

prostu, tak skupił się na tej postaci, tak bardzo zidentyfikował się z nią, że zapomniał o tym, czym naprawdę jest, i teraz myśli że ta postać w grze to prawdziwy on. Zapomniał fakt, prawdę o tym, że jest JA, które zatraciło się w bardzo realistycznym złudzeniu gry.



Nie do wiary, to tak rzeczywiste, że zapominam o sobie.

Kiedy grasz w jakąś grę, możesz zaangażować się emocjonalnie tak bardzo, że wręcz zapominasz o sobie. Możesz zapomnieć o tym, że to wszystko nie jest rzeczywiste, że ty grasz.
Dopiero, kiedy ktoś przywoła cię do rzeczywistości – „Ej! Obudź się, wyluzuj, ochłoń, bo to tylko gra, nie prawda.” – cucisz się z gry, wyłączasz i zostawiasz ją.

JA właśnie tak postępuje, zagłębia się w grę zwaną „Życie”. JA umyślnie zapomniało o tym fakcie, dlatego jest teraz zaangażowane w wirtualnym, realistycznym złudzeniu czyli w czymś co nie istnieje poza umysłem JA.

W pewnym momencie życia JA może nagle zorientować się, że jest zaangażowane w grę trwającą w umyśle. Taki moment często zwany jest „oświeceniem” albo „obudzeniem się”. W takiej chwili JA ponownie staje się świadome prawdy. Ta prawda to fakt, że JA nie jest ową postacią w grze, a także nie jest jej umysłem.

Wielu ludzi chce stać się oświeconymi lub obudzonymi. Na swojej drodze samo-rozwoju czy świadomego wzrostu podejmują starania, żeby osiągnąć oświecenie. Ciekawe, bo kiedy pytam ich, dlaczego chcą być oświeconymi, nie wiedzą co odpowiedzieć albo tłumaczą coś, co jest związane z ich wierzeniami. Wtedy zazwyczaj mówię im to.
Ostrzegam cię, nie dąż na ślepo do oświecenia, bo jeżeli uda ci się, to prawdopodobnie będziesz tego żałował. Nie wiesz, co oświecenie powoduje u człowieka a także, jaka może być twoja pierwsza reakcja w chwili doznania oświecenia. Możesz doświadczyć głębokiego rozczarowania, smutku czy nawet złości.

Kiedy już staniesz się oświeconym, co znaczy, że ty(JA) obudzi się z gry, staniesz się świadomy prawdy, a wtedy możesz odkryć bezsens wszystkiego. Możesz wtedy powiedzieć „Co? To tylko gra? To tylko bezsensowna zabawa? W takim razie, już nic nie jest dla mnie ważne. Dlaczego miałbym dalej przejmować się?”
Potem, prawda może do ciebie dotrzeć jeszcze głębiej. Uświadomisz sobie, że Życie nie ma sensu, że twoje życie nie ma sensu.

Tak, dobrze przeczytałeś, prawdą jest, że Życie nie ma sensu podobnie jak każda inna gra. Poza tym, że w grze dobrze się bawisz, jaki sens ma granie?

Zaskoczenie? To może być dla ciebie zaskakujące i bolesne albo może to uwolnić cię od wierzenia, że twoje życie ma sens i że musisz rozwijać się w określonym kierunku. Tak wierzą ludzie ślepo podążający za naukami religii.

Nie, mój drogi, wyluzuj i uświadom sobie następujący fakt. Cokolwiek osiągniesz i stworzysz w twoim życiu, kimkolwiek staniesz się, to po twojej śmierci ty i wszystko co kiedykolwiek zrobiłeś zostanie zapomniane i zniknie.

Oczywiście, nie chcę abyś wierzył w to, co ja piszę w tej książce. Poza tym, nie chcę abyś stał się oświeconym. Życzę ci, żebyś w pełni rozkoszował się twoją grą, co znaczy, śpij dalej zupełnie nieświadomy. ☺

Kiedy już wystarczająco ci się znudzi, wtedy możesz poczuć, że coś nie jest w porządku, wtedy też zapewne zechcesz zbadać sprawę po to, żeby dojść do następującej prawdy.
Już jesteś doskonały. Nic nie musisz robić ale jak zechcesz, to możesz robić cokolwiek, ponieważ jesteś Mistrzem Twórcą twojego życia.

Mimo tego, że Życie nie ma sensu i znaczenia, a także nie ma żadnego celu do osiągnięcia, jedynie daje zabawę, to nadal ty jesteś Mistrzem Twórcą twojego życia. To oznacza, iż możesz postanowić, że twoje życie ma sens, a ty możesz nadać mu znaczenie i cele. Możesz też wybrać sobie misję w życiu, tak że zabawa stanie się ciekawsza.
Czemu nie? Jeżeli tak lubisz, to działaj, ciesz się złudzeniem Życia. Jeżeli nie cieszysz się Życiem, to co masz zamiar robić? Nudzić się? Stworzyć inne złudzenia?

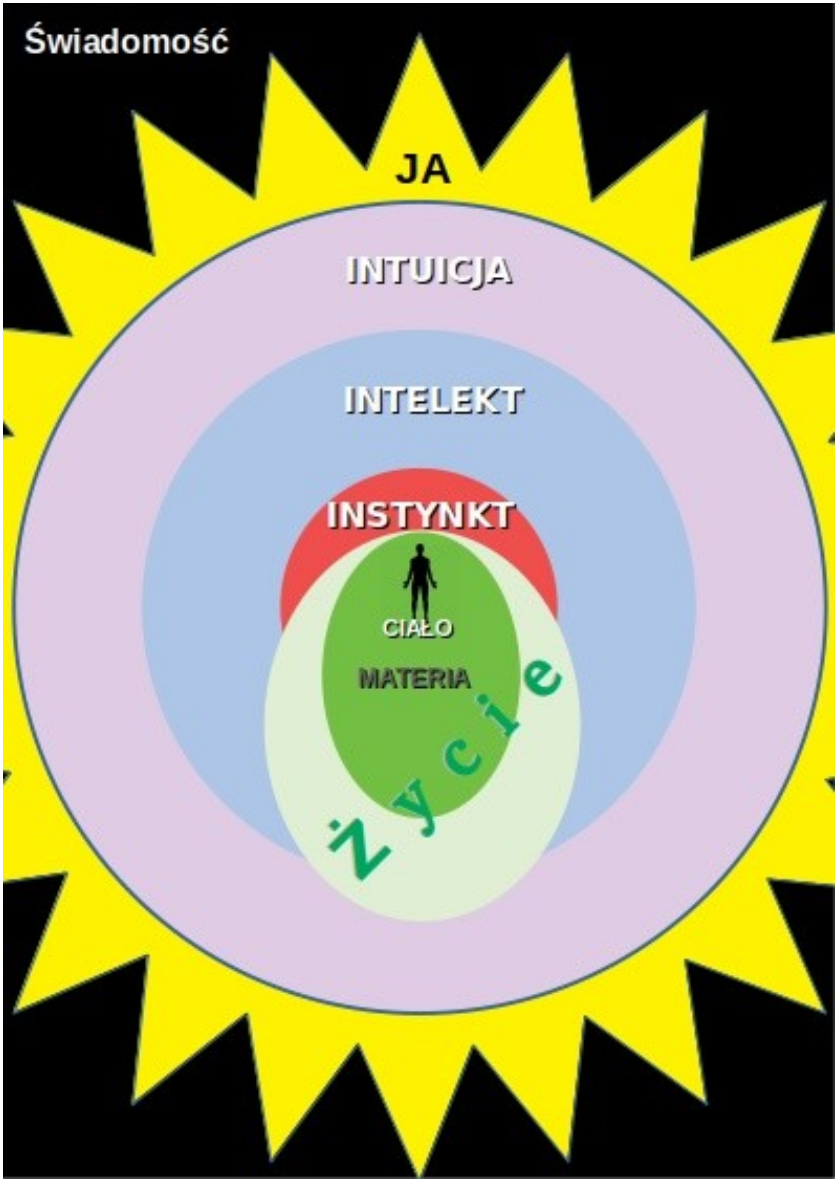
Proponuję, przestań czytać tę książkę. Odłóż ją i pomyśl raz jeszcze czy naprawdę chcesz dalej czytać. Dalej w tej książce możesz znaleźć rzeczy jeszcze bardziej wstrząsające, a to może wywołać w tobie złość i smutek, ponieważ twoje wierzenia mogą zostać zachwiane.

Jeżeli zaliczasz się do ludzi o tak zwanym „otwartym umyśle”, to może się stać coś przeciwnego. Będziesz budował własną wiedzę, uczył się jak możesz uwolnić się z tego złudzenia a także jak włączać i wyłączać oświecenie oraz dojść do prawdy.
Wtedy już nie będziesz łaził jak błędna owca za innymi, a ludzie nie będą mogli manipulować tobą – w taki sposób twoje niewolnictwo może zakończyć się. Staniesz się wolnym człowiekiem – bardzo to groźny i jednocześnie zabroniony stan człowieka żyjącego w społeczeństwie. Zatem, odłóż tę książkę i jeszcze raz przemyśl, czego chesz.

Ważnym jest aby zapamiętać to co następuje.
Życie dzieje się w umyśle. Cała materia znajduje się w Życiu, a zatem ciało znajduje się w materii.
Jak możesz dojrzeć w następnym obrazku, Życie to wyobrażenie w umyśle. Co się z tym wiąże, także wszelka materia znajduje się w tym wyobrażeniu umysłu. Napiszę to jasno – **twoje ciało jest obrazem w twoim umyśle**. Prawdę mówiąc, nie tylko twoje ciało, także cała materia, która zawiera w sobie wszechświat, jest obrazem w umyśle.

Obrazek ten przedstawia tylko jeden umysł stworzony przez JA, jednakże JA może stworzyć więcej umysłów. Jeden umysł może stworzyć wiele gier, a co za tym idzie, wiele Żyć. Żeby było ciekawiej, JA nie jest ograniczone czasem więc może stworzyć Życia, gdzie każde z nich jest w innym czasie – rozważając z intelektualnego punktu widzenia. Znaczy to, że twoje JA może doświadczać równolegle więcej niż jednego Życia.

Na rysunku pokazuję tylko jeden umysł tworzący jedno Życie, żeby nie zagmatwać.



Ciało jest w materii, materia jest w Życiu, Życie jest w umyśle, umysł w JA.

MISTRZ TWÓRCA ŻYCIA

Czy nadal zadajesz sobie pytania typu:
1. Czym jestem?
2. Kim jestem?
3. Skąd pochodzę?
4. Co tutaj robię?
5. Dokąd zmierzam?
6. Czym nie jestem?

Gdybyś chciał znać odpowiedzi na te pytania – oto one:
odp. 1. Ja(JA) jestem Mistrzem Twórcą mojego życia.
odp. 2. Ja(JA) wybrałem imię ‘JA’, ludzie mogą mnie nazywać inaczej.
odp. 3. Ja(JA) wywodzę się ze Świadomości.
odp. 4. Stworzywszy umysł, ja(JA) gram sobie w „Życie”.
odp. 5. Nigdzie, ponieważ nie istnieje przestrzeń, to złudzenie intelektu.
odp. 6. Ja(JA) nie jestem ciałem ani umysłem.

Mam nadzieję, że te odpowiedzi nie są dla ciebie zaskoczeniem, jeżeli rozumiesz objaśnienia poprzedniego materiału. Jednak domyślam się, że możesz nie być pewny co do znaczenia zdania „Jestem Mistrzem Twórcą mojego życia.”

Pomyśl logicznie, w twojej esencji, nie jesteś ciałem ani umysłem. Twoje ciało jest niezmiernie skomplikowaną maszyną. Twój umysł utrzymuje w działaniu tę maszynę oraz całą materię. Innymi słowy, umysł, urządzenie które ty(JA) zbudowałeś, tworzy wszystko, to znaczy cały wszechświat, Ziemię i twoje ciało.

W obecnych czasach możemy nazwać umysł maszyną tworzącą rzeczywistość wirtualną. Kiedy nakładasz na siebie taką maszynę, to doświadczasz złudzenia bycia w bardzo rzeczywistym wymiarze, w grze. Wiesz, że ta gra nie jest rzeczywista, to tylko obrazy. Jeżeli jednak głęboko zaangażujesz się w tę realistyczną grę, to możesz łatwo zapomnieć, że to

tylko gra, jedynie złudzenia. Możesz zidentyfikować się z postacią, którą grasz w tej grze i naprawdę myśleć, że to prawdziwy ty. Kiedy ockniesz się, albo ktoś cię wybudzi z tego snu/gry, wtedy uświadamiasz sobie, że grałeś.

JA właśnie tak robi. JA umyślnie zapomniało, że gra w nadzwyczaj realistyczną grę wirtualnej rzeczywistości. Dlaczego? Wiesz o tym, że kiedy zatracisz się w grze, możesz w pełni doświadczyć wszystkich emocji związanych z zabawą. Bądź świadomy faktu, że **Życie to gra emocji**. Tak, wszystkie emocje, szczególnie te związane z cierpieniem, to zasadnicza i najciekawsza cecha charakterystyczna tej gry. JA nie chce pamiętać, że gra, bowiem w ten sposób może bawić się znacznie lepiej.

Idźmy dalej z logiczną analizą. W prawdziwej rzeczywistości jesteś JA – napiszmy „ty(JA)". Oznacza to, że wszystko co istnieje, włączając czas, przestrzeń, wszechświat, Ziemię, twoje ciało jest twoim(JA) tworem.

Ojej! To coś przewspaniałego! Żeby móc stworzyć tak niewyobrażalnie skomplikowaną i ciekawą grę, ty(JA) musisz być rzeczywiście wysoce wyspecjalizowanym fachowcem. Ty(JA) jesteś nadzwyczaj, super dobry. Tylko prawdziwy mistrz może stworzyć coś doskonałego. Zatem, kiedy powiemy, że ty(JA) jesteś mistrzem w tworzeniu Życia, to wcale nie przesadzamy; po prostu, stwierdzamy prawdę o tobie(JA). Jesteś(JA) mistrzem, to fakt.

Mówiąc to o sobie(JA), ty(JA) możesz zgodnie z prawdą stwierdzić ten fakt następującym zdaniem. „W mojej esencji, jestem JA, Mistrz Twórca Życia dla mojego umysłu i ciała."
Czyniąc to zdanie prostszym i bardziej naturalnym, wystarczy powiedzieć: **Jestem Mistrzem Twórcą mojego Życia**.

Jestem Mistrzem Twórcą mojego Życia.

Oto najpotężniejsza mantra.

Kiedy ją wypowiadasz, oznajmiasz prawdę, fakt.

Czy wiesz, jakie jest znaczenie słowa „mistrz”? „Mistrz” to tytuł nadawany komuś, kto ma największe doświadczenie i wiedzę na określonym polu. Innymi słowy, mistrz to najbardziej wykwalifikowany i najwięcej wiedzący fachowiec w określonej dziedzinie, a zatem jest to najlepszy specjalista. Pisząc słowo „Mistrz” przez duże M, podkreślamy swój szacunek dla mistrza.

Tytuł „mistrz” odnosi się do określonej dziedziny działalności, do specjalizacji; a zatem, w której dziedzinie ty(JA) jesteś mistrzem? Jak wspomniałem powyżej, tą dziedziną jest ‘tworzenie Życia’. Ty(JA) jesteś mistrzem w dziedzinie zwanej tworzenie Życia. Nie ma innego mistrza, który byłby lepszy od ciebie(JA), stąd to ty(JA) jesteś tym wyróżnionym Mistrzem. To jest powodem, dlaczego już od początku tej książki zwróciłem się do ciebie(JA) używając tytułu „Mistrz”. ☺

Dobra, Mistrzu, idźmy dalej z przypominaniem tobie(JA) tego, co jest z tą grą związane. Następny rozdział jest o twojej postaci w Życiu.

CZŁOWIEK

Czym jest człowiek? Hm, chyba już potrafisz w przybliżeniu odpowiedzieć na to pytanie, szczególnie jeżeli spojrzysz na poprzedni obrazek. Pozwolę sobie podać ci więcej szczegółów.

Człowiek jest strukturą, która składa się z dwóch części: ciało i umysł. Ciało też składa się z dwóch części. Jedna część jest widoczna i wyczuwalna, nazywamy ją ciałem fizycznym albo materialnym. Druga część jest niewidoczna i niewyczuwalna, nazywamy ją duchem.

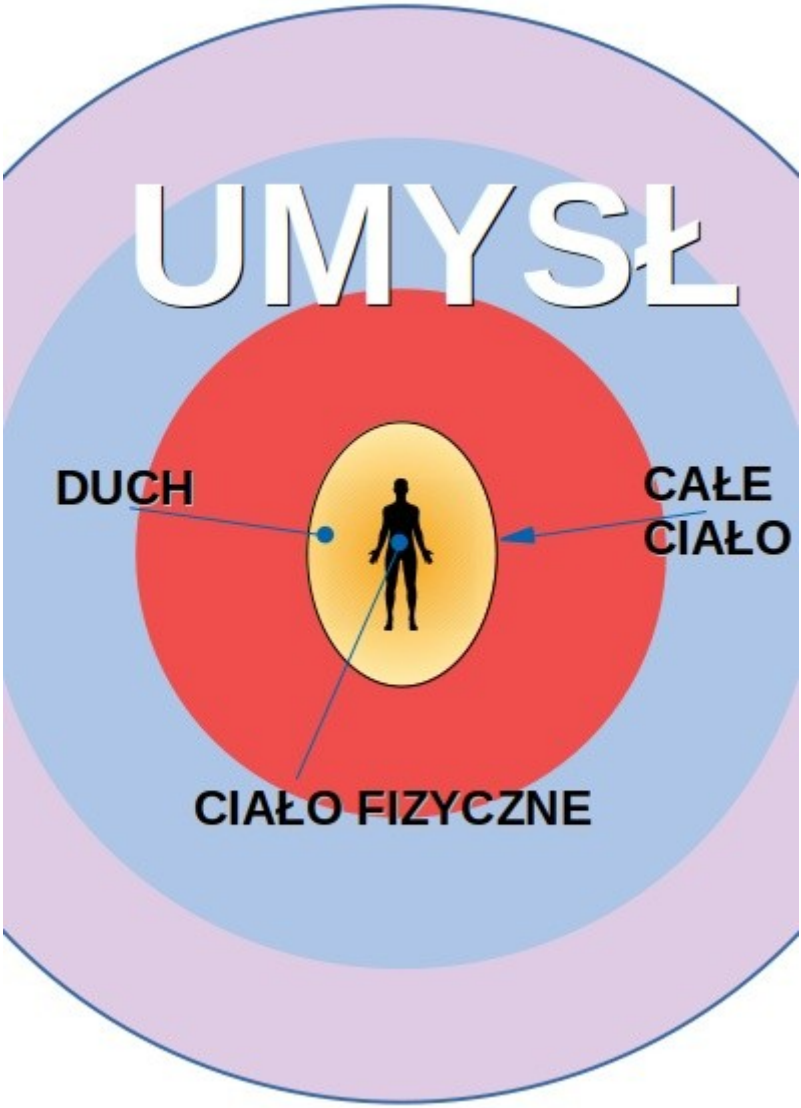
Spójrz na następne dwa obrazki, bo one graficznie wyjaśniają, czym jest człowiek. Jesteś już obeznany ze Świadomością, z której wyłoniło się JA, które to stworzyło umysł. Następnie umysł stworzył Życie. Życie zawiera w sobie całą materię, w której jest ciało człowieka.

Co może być dla ciebie nowe, to to że ciało człowieka składa się z dwóch części. Jak widać na obrazkach, ciało fizyczne znajduje się w duchu, a zatem można powiedzieć, że ciało fizyczne jest odbiciem ducha.

Człowiek to nie jedyne stworzenie, które posiada ducha. Także zwierzęta, rośliny, skały, planety oraz inne stworzenia mają swoje niewidoczne części. Większość ludzie nie widzi ducha, jeżeli jednak poćwiczą wystarczająco, ich zmysły staną się dość czułe, żeby odebrać, to znaczy zobaczyć lub poczuć dotykiem ducha.

Zapamiętaj, że ciało człowieka jest obrazem w jego umyśle. Innymi słowy, nie jesteś ciałem, nie jesteś umysłem – to są twoje narzędzia. Twoje ciało jest obrazem w twoim umyśle. Oczywiście, ten umysł jest stworzony przez ciebie(JA). Rozumiesz, Mistrzu?

ŚWIADOMOŚĆ
CZŁOWIEK
JA
UMYSŁ
DUCH
CIAŁO FIZYCZNE
DUCH
niewidoczna, niewyczuwalna, delikatna materia
+
CIAŁO FIZYCZNE
twarda materia
CAŁE CIAŁO



Jaki wniosek z tego można wysnuć? Coś bardzo użytecznego – kiedy zmienisz obraz w umyśle, odzwierciedli się to w ciele. Potrzebujesz zaznajomić się z technikami programowania umysłu, żeby zmienić obraz w umyśle. Później napiszę więcej na ten temat.

SFERY ŻYCIA

Życie przejawia się w ogromnej ilości różnorodności. Czego chciałbym, żebyś nauczył się, to rodzaje istot żyjących w Życiu – ja je nazywam ‘sferami Życia’.

Chcąc uczyć się o sferach Życia, wpierw zwróć uwagę na wszelkie istoty żyjące na Ziemi. Od razu możesz zauważyć minerały, rośliny, zwierzęta, ludzi oraz istoty niematerialne. Niematerialnych istot, bez względu na to jak je nazywamy, zazwyczaj nie odbieramy zmysłami, zatem ludzie wpierw muszą wyćwiczyć umiejętność wyczuwania ich. Zamiast ‘istota niematerialna’ używam też pojęcia ‘duch’.

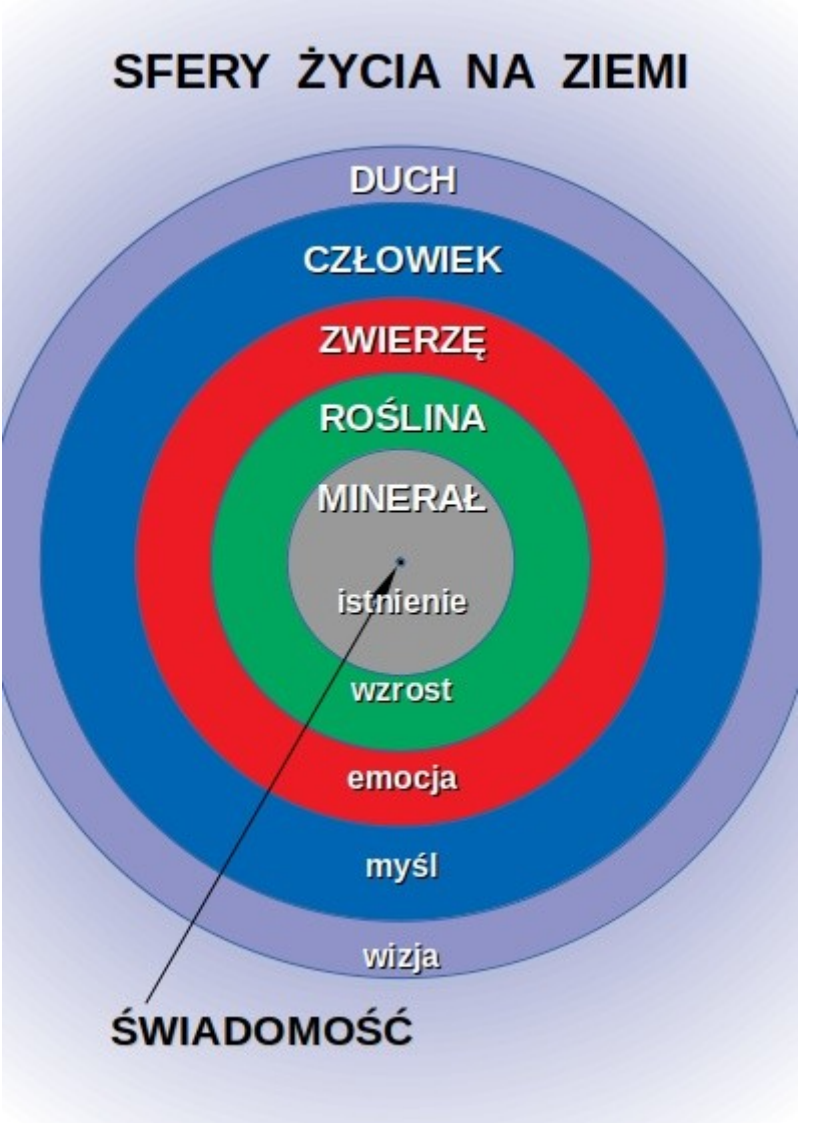
Spójrz na kolejny obrazek, żeby nauczyć się więcej o istotach żyjących na Ziemi. W środku widzisz punkt, który reprezentuje Świadomość. O ile pamiętasz, Życie rozprzestrzenia się ze Świadomości w nieskończoność.

Sfera, która jest najbliższa Świadomości to świat minerałów. Świat minerałów zawiera w sobie atomy i związki chemiczne; na Ziemi to głównie powietrze, woda, skały i piasek. Cecha charakterystyczna świata minerałów zwana jest ‘istnienie’. Minerały istnieją.

Druga sfera Życia reprezentuje świat roślin. Cecha charakterystyczna roślin to ‘wzrost’. Rośliny rosną; oczywiście, one też istnieją.

Zwierzęta reprezentują trzecią sferę Życia. Cechą charakterystyczną tej sfery, i jej nazwą, jest ‘emocja’. Emocje powodują, że zwierzęta są w ruchu; oczywiście, zwierzęta także istnieją i wzrastają.

Następna sfera Życia zajmowana jest przez człowieka. ‘Myśl’ to charakterystyczna cecha człowieka. Rzeczywiście, człowiek jest istotą skupioną głównie na myśleniu. Człowiek istnieje, wzrasta, doświadcza emocji i myśli.



Inne istoty żyjące na Ziemi są dla człowieka niewidoczne i niewyczuwalne. Ich sfera Życia nazywa się duch. ‘Wizja’ jest ich cechą charakterystyczną.

Myślisz, że jest więcej sfer Życia? Rzeczywiście, jest dużo więcej, chociaż ludzie ich nie wyczuwają i sobie nie wyobrażają. Prawdę mówiąc, Życie może rozszerzać się do nieskończoności, stąd nie ma granicy ilości sfer Życia.

Obrazek ten przedstawia to, co niektórzy zwą ewolucją. Prawdopodobnie zauważyłeś, że im bardziej rozszerzona jest dana sfera Życia, tym istota go zajmująca jest bardziej rozwinięta lub skomplikowana. Oczywiście, że człowiek jest bardziej skomplikowaną i rozwinięty formą życia od zwierzęcia. Zwierzę jest bardziej rozwinięte niż roślina. Minerał jest podstawową formą życia na Ziemi.

Sfera minerał wyłania się bezpośrednio ze Świadomości. Rzeczywiście, kiedy poruszamy się od atomu do coraz to mniejszych cząsteczek elementarnych (subatomowych), coraz to mniejszych cząsteczek materii, w końcu wchodzimy w coś, co już nie jest uważane za materię. Naukowcy nadali temu różne nazwy, na przykład eter, qì, vril, orgon, pole kwantowe, pole informacyjne. To jest punkt początkowy, gdzie umysł buduje energię a potem materię.

Umysł jest w JA, które to wyłania się ze Świadomości; dlatego na obrazku wygląda tak jakby sfera minerał wyłaniała się ze Świadomości, podczas gdy wyłania się z umysłu. Pamiętasz, że to umysł tworzy całą materię.

Cecha charakterystyczna, którą mają istoty o mniejszej sferze Życia, jest zawarta także w istotach o szerszych sferach. To oczywiste, że drzewo jest istotą znacznie bardziej rozwiniętą niż skała; z kolei pies jest istotą znacznie bardziej skomplikowaną niż drzewo; ale człowiek jest najbardziej zaawansowaną istotą z pośród nich wszystkich. To jest wyraźnie widoczne, że skała tylko istnieje, ona nie rośnie, nie porusza się i nie myśli. Natomiast drzewo, oprócz tego, że istnieje, także rośnie. Z kolei pies, nie tylko istnieje i rośnie, on także reaguje emocjonalnie. Człowiek przejawia w sobie wszystkie te cechy a do tego, myśli.

A co myślisz o sferze duch? Myśląc logicznie, moglibyśmy stwierdzić, że wysoko rozwinięte istoty duchowe (niematerialne) istnieją, wzrastają, reagują emocjonalnie, myślą i … mają wizje lub używają wizji, lub mają umiejętności związane z tym, co człowiek nazywa wizjami czy „szóstym zmysłem".
Czym jest ta umiejętność? Upraszczając długie wyjaśnienie, istoty te potrafią używać intuicji w przybliżeniu tak łatwo jak łatwo człowiek używa intelektu. To znaczyłoby, że one nie muszą myśleć tak dużo. Mam nadzieję, iż pamiętasz, że intuicja jest tą częścią umysłu, która mieści w sobie całą wiedzę. Kiedy twój intelekt ma dostęp do intuicji, wiesz wszystko to, na co zwrócisz uwagę, nawet bez zastanawiania się.

Chciałbym abyś zwrócił uwagę na jeszcze jedną rzecz na tym obrazku. Patrz, im dalej istota porusza się od Świadomości (środek sfer), tym bardziej staje się rozwiniętą i energetyczną, to znaczy, żywszą. Przykładowo, ludzie i zwierzęta są żywsze niż rośliny i woda. Z drugiej strony, im żywsze są istoty, tym dalej odsuwają się od Świadomości, to znaczy od praźródła Życia.

Możesz zauważyć, że obrazek przedstawia dwa kierunki; jeden może być nazwany rozwojem albo rozprzestrzenianiem się, ten drugi – cofaniem albo kurczeniem się. Drugi kierunek przedstawia ruch z nieskończoności do punktu środkowego, którym jest Świadomość. Ten drugi kierunek ludzie wyrażają też innymi zdaniami, na przykład „powrót do źródła", „powrót do domu", „zjednoczenie ze stworzeniem" a nawet „zjednoczenie z Bogiem".

Wielu ludzi szuka tego co zwą „samorozwojem", „rozwojem świadomości", „rozwojem duchowym" i tym podobnie. Ludzie ci mogą twierdzić, że są na ścieżce do „samorealizacji", „oświecenia", „zbawienia" i tym podobnie, dlatego szukają najskuteczniejszych sposobów do realizacji swojego celu. Jeżeli jest to także twoim celem, to proponuję, znajdź odpowiedź analizując poprzedni obrazek. W wyniku analizy możesz dojść do wniosku, który z tych dwóch kierunków prowadzi do twojego zamierzonego celu.

Droga nie prowadzi w kierunku rozszerzania się sfery Życia czyli rozwoju, żeby stać się bardziej zaawansowaną istotą. W rzeczywistości, chodzi o przeciwny kierunek, którym masz podążać, czyli do wewnątrz, do środka.

Jak to w praktyce wygląda? Cóż, to jasno wskazuje, co masz robić, jeżeli chcesz „wrócić do źródła", „wrócić do domu", „zjednoczyć się ze stworzeniem, Bogiem" czy jak to nazwiesz. Droga prowadzi ze sfery człowiek do zwierze, potem do roślina i do minerał.

Co robią ludzie, którzy dążą do samorealizacji, oświecenia itp? Wykonują to, co ja nazywam ćwiczeniami umysłowymi. Inni powszechnie używają pojęcia „medytacja", zatem możemy powiedzieć, że ci ludzie często medytują.

Pomijając definicję słowa medytacja; zazwyczaj, kiedy ludzie medytują, siedzą w ciszy. Poza tym, rozluźniają się i wchodzą głębiej w siebie. Ich puls i oddech automatycznie spowalniają. Niektórzy mistrzowie tego rodzaju technik potrafią spowolnić procesy ciała tak bardzo, że sprawiają wrażenie jakby zmarli.

Chcąc streścić długi opis, ćwiczenia umysłowe (medytacje), przesuwają ze sfery człowiek do sfery zwierzę czy nawet do sfery roślina. Niektórzy mistrzowie potrafią przesunąć się do sfery minerał.

Patrząc na obrazek widzisz wyraźne granice między sferami Życia. W rzeczywistości takich granic między sferami nie ma, a zatem nie ma przeskoku między dwoma rodzajami istot. Rozprzestrzenianie się sfer Życia jest bardziej podobne do liniowego płynięcia. Kiedy badasz istoty żyjące na Ziemi, możesz zauważyć, że niektóre z nich przejawiają takie cechy jakby należały do dwóch sfer jednocześnie, tak jakby były gdzieś na granicy dwóch sfer. Na przykład, są istoty które przejawiają cechy świata roślin i zwierząt.

WIĘCEJ O ŻYCIU

Obraz węża jedzącego swój ogon przedstawia starożytny symbol ciągłości Życia. Obraz ten wyjaśnia też w symboliczny sposób, które działania podtrzymują, a które kończą Życie.

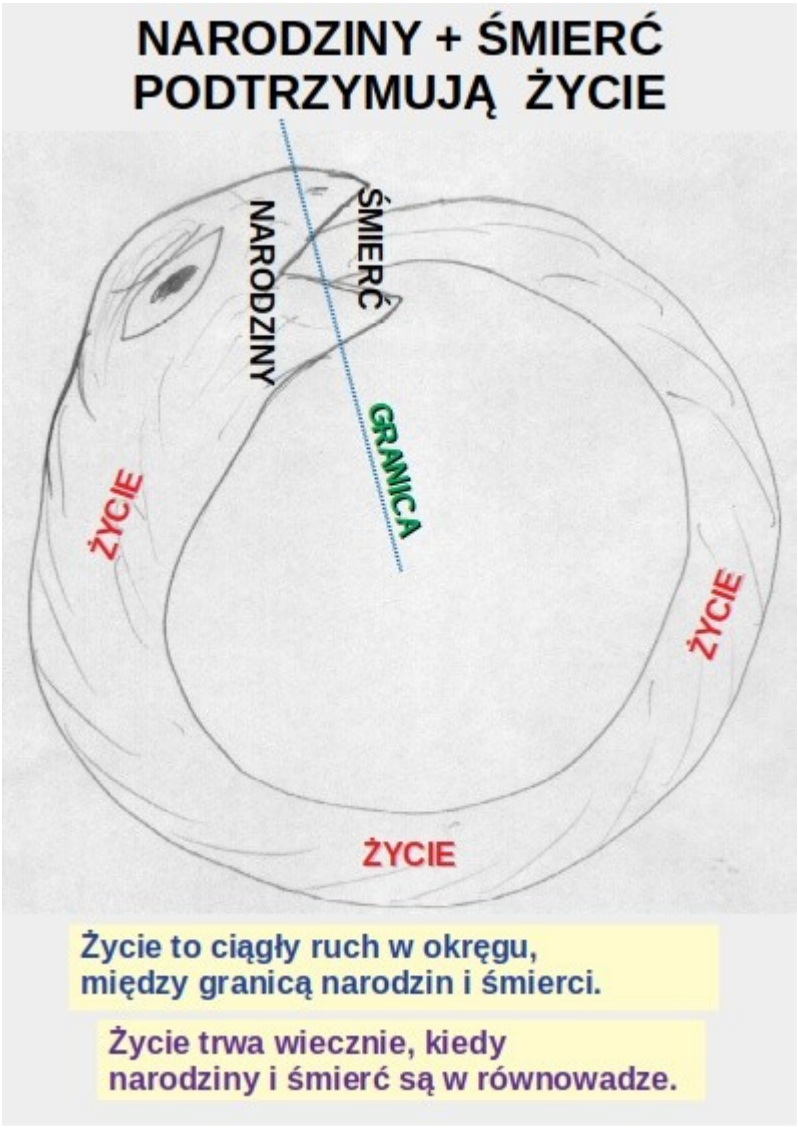
Jedząc swój ogon, wąż dostarcza ciału pożywienie do budowy ciała i podtrzymania jego życia. To działanie symbolicznie przedstawia tworzenie życia ciała, dlatego nazywane jest ‘narodziny’.

Z drugiej strony, jedząc swój ogon, wąż zabija go. To działanie symbolicznie przedstawia niszczenie życia ciała, dlatego zostało nazwane ‘śmierć’.

Wyobraź sobie, że wąż je ogon bardzo ale to bardzo powoli – co on przez to osiągnie? Po prostu, zbyt mała ilość pożywienia spowoduje, że ciało węża zostanie zagłodzone na śmierć.
A teraz wyobraź sobie przeciwną sytuację, że wąż zjada swój ogon zbyt szybko – co wtedy się stanie? Domyślam się, że znasz prawidłową odpowiedź – ogon nie będzie miał wystarczająco dużo czasu, żeby odrosnąć, zatem wąż zje swoje całe ciało, a to go zabije.

Te dwie odpowiedzi pozwalają ci wyciągnąć wniosek, że życie ciała może być podtrzymywane tylko wtedy, kiedy oba czynniki, narodziny i śmierć, znajdują się w równowadze. Kiedy jeden z tych czynników przeważy, życie ciała zmierza ku końcowi.

To jedna z zasad tworzenia i zachowania Życia. **Obydwa czynniki, narodziny i śmierć, tworzą Życie**. Kiedy narodziny i śmierć są w równowadze, wtedy podtrzymują życie istoty. Zbyt dużo czynnika narodzin lub zbyt dużo czynnika śmierci spowoduje koniec życia istoty.
Symbol węża jedzącego swój ogon, przedstawia zasadę tworzenia życia istoty przez współdziałanie narodzin i śmierci. Narodziny zapoczątkowują nowe życie istoty w czasie, kiedy śmierć wspiera te narodziny. Okres życia istoty trwa od jej narodzin do śmierci.



Innymi słowami, **jedność 'narodziny+śmierć' tworzy i podtrzymuje życie** istot w grze Życie.

W rzeczywistości, ta zasada dotyczy nie tylko jedzenia, ona odnosi się do wszystkiego, co istota robi w swoim życiu.

SKRAJNOŚCI W ŻYCIU

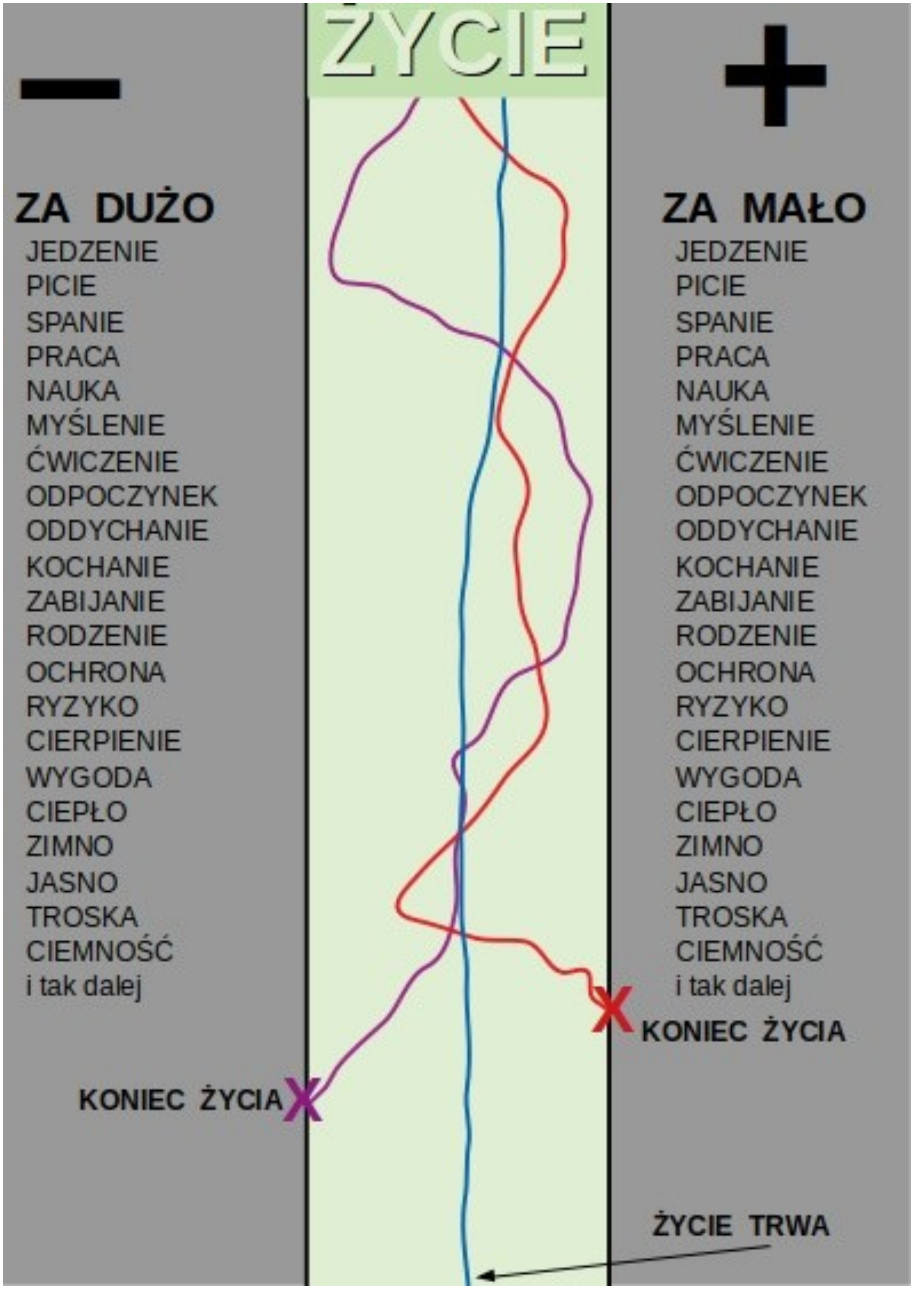
Spójrz na następny obrazek, gdzie dwie linie określają skrajności. Istoty pozostają żywe pomiędzy tymi granicami. Kiedy istota czyni za mało albo za dużo któreś z wymienionych czynności, jej życie kończy się. Życie istoty trwa dopóty, dopóki ta nie przekroczy jednej ze granic skrajności.

Praktycznie rzecz biorąc, bądź świadom faktu, że jeżeli w czymkolwiek przesadzasz, to skraca twoje życie. Im więcej równowagi w twoim życiu, tym dłużej jesteś w stanie żyć w tym świecie.

Niektórzy ludzie dochodzą do skrajności w pewnych dziedzinach swojego życia. Sportowi mistrzowie świata są tego dobrym przykładem. Osiągają nadzwyczajne wyniki, za które są chwaleni i podziwiani, jednak z drugiej strony, zużywają swoje ciało więcej niż ci, co uprawiają sport w sposób umiarkowany. W późniejszym czasie ich ciało wykazuje cechy szybszego zużycia.

Każdy ma swoją wytrzymałość, która wyznacza granice w każdej dziedzinie życia. Jeżeli dbasz o twoje ciało i psychikę, to radzę tobie, abyś nie posuwał się do skrajności. Jeżeli chciałbyś osiągnąć bardzo dobre wyniki w czymś i ćwiczysz w tym celu, możesz je osiągnąć posuwając się do nie więcej niż 62% twojej wytrzymałości. Ważne jednak abyś ćwiczył systematycznie, opierając się na dyscyplinie, nie rezygnował i dążył do celu aż do jego osiągnięcia.

W każdej dziedzinie życia, jeżeli pozostaniesz w granicach między 38% a 62% twoich możliwości (wytrzymałości), możesz osiągnąć najlepsze wyniki. Te wyniki pozostaną z tobą dłużej niż gdybyś osiągnął je zmuszając siebie do skrajności.


ŻYCIE
ZA DUŻO
JEDZENIE
PICIE
SPANIE
PRACA
NAUKA
MYŚLENIE
ĆWICZENIE
ODPOCZYNEK
ODDYCHANIE
KOCHANIE
ZABIJANIE
RODZENIE
OCHRONA
RYZYKO
CIERPIENIE
WYGODA
CIEPŁO
ZIMNO
JASNO
TROSKA
CIEMNOŚĆ
i tak dalej
ZA MAŁO
JEDZENIE
PICIE
SPANIE
PRACA
NAUKA
MYŚLENIE
ĆWICZENIE
ODPOCZYNEK
ODDYCHANIE
KOCHANIE
ZABIJANIE
RODZENIE
OCHRONA
RYZYKO
CIERPIENIE
WYGODA
CIEPŁO
ZIMNO
JASNO
TROSKA
CIEMNOŚĆ
i tak dalej
KONIEC ŻYCIA
KONIEC ŻYCIA
ŻYCIE TRWA

POWSZECHNA ZASADA PRZEMIANY

Są zasady, którym podlega życie wszystkich istot w tym wszechświecie. Jedna z nich to Powszechna Zasada Przemiany (PZP). Bez względu na to, czy mamy do czynienia z atomem, rośliną, człowiekiem czy duchem – wszyscy podlegają tej zasadzie.

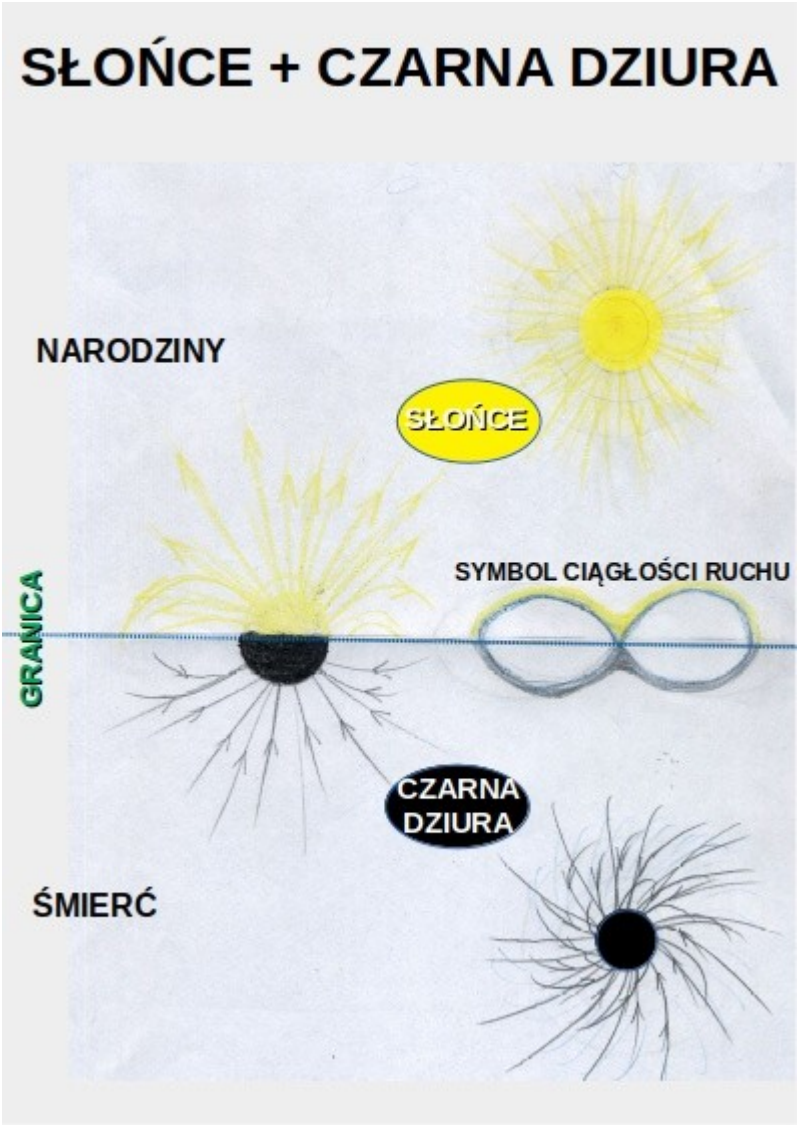
Ogólnie rzecz biorąc, istoty mniejszej sfery Życia są używane do tworzenia lub podtrzymania życia istot szerszej sfery Życia. Istoty mogą być zabite, zniszczone, rozłożone czy zjedzone, żeby mogły być użyte przez inne istoty.

PZP przejawia się od najmniejszych cząsteczek materii do całego wszechświata. Zasada ta powoduje ciągłą przemianę jednego rodzaju materii na inny.

Obrazek węża jedzącego swój ogon jest jednym z przykładów przedstawiających PZP. Spójrz na następny obrazek, gdzie widzisz istotę będącą połączeniem tego co nazywamy słońcem i czarną dziurą. Obrazek ten opisuje PZP w skali kosmicznej.

Patrząc w niebo możesz zobaczyć Słońce. Na nocnym niebie możesz zobaczyć wiele słońc, te zwane są gwiazdami. Zajmijmy się jednak nam najbliższym słońcem. Słońce to ciało elektryczne, coś w rodzaju ogromnej iskry albo pioruna kulistego. Słońce emanuje energię już przez bardzo długi czas, która podtrzymuje życie ogromnej ilości istot w naszym systemie słonecznym. Gdyby Słońce zgasło, życie wszystkich tych istot zakończyłoby się.

Mimo iż Słońce emanuje tak ogromną ilość energii przez tak długi czas, to nie maleje lub słabnie, nadal jest tej samej wielkości i cieszy się pełnym zdrowiem. Skąd Słońce bierze tak ogromną ilość energii przez tak długi czas? Innymi słowy, co Słońce spożywa?



W rzeczywistości, kiedy patrzymy na Słońce, widzimy tylko część całej istoty, tę cześć która emanuje energię. Nie widzimy tej części, która dostarcza całej istocie materiał do budowy ciała i podtrzymania życia. Na obrazku widać, że ta druga część istoty jest czarną dziurą.

Co robi czarna dziura? Wciąga w siebie całą materię znajdującą się wokoło, a zatem, działając jak wielka buzia, zjada inne istoty. Właśnie ta ogromna buzia istoty, będącej połączeniem słońca i czarnej dziury, dostarcza jej ciału budulca oraz energii życiowej. To dlatego, ta druga część tej istoty, którą zwiemy Słońcem, może ciągle emanować materię, światło i ciepło.

Istota zwana ‘słońce+czarna-dziura’, podobnie jak każda inna forma życia w tym wszechświecie, podlega PZP. Istota ‘słońce+czarna-dziura’, zjadając inne istoty (pył kosmiczny, gazy, skały, planety, gwiazdy itp.), przekształca jeden rodzaj materii na inną. Jedząc, czyli zabijając, niszcząc życia ogromnej ilości innych istnień, istota ‘słońce+czarna-dziura’ dostarcza całemu systemowi słonecznemu materii i energii.

Zgodnie z PZP, każda istota ma dwie części, jedną która niszczy życie innych istot, oraz drugą która buduje i podtrzymuje swoje własne ciało oraz emanuje energią. Człowiek nie stanowi wyjątku od tej zasady, a zatem człowiek robi dokładnie to samo co każde inne stworzenie we wszechświecie.

Kiedy przyjrzysz się obu poprzednim obrazkom, temu z wężem jedzącym swój ogon oraz temu z istotą ‘słońce+czarna-dziura’, możesz zauważyć podobne elementy:

- ciało istoty podlegające działaniu PSP;
- granicę między narodzinami a śmiercią;
- część niszczącą życie istot, zwaną ustami;
- część dostarczającą materiału budowlanego oraz energii, zwaną jedzeniem;
- wieczny ruch w kręgu.

Oprócz powyższych elementów, narysowałem także symbol ∞, który przedstawia wieczny ruch, co tutaj znaczy wieczne życie istoty, kiedy utrzymywana jest równowaga między narodzinami a śmiercią.

ŁAŃCUCH POKARMOWY

Łańcuch pokarmowy jest doskonałym przykładem PZP, ponieważ dobrze wyjaśnia, jak istoty mniejszej sfery Życia są używane w celu podtrzymania istot szerszej sfery Życia.

Zanim objaśnię następny obrazek, chciałbym abyś uświadomił sobie, że każda istota ma dwie ważne części. Jedna z nich, używana do karmienia istoty, wciąga pożywienie i energię, stąd funkcją odpowiada czarnej dziurze widocznej na poprzednim obrazku. Druga część czyni coś przeciwnego, tworzy materię lub emanuje energię, stąd funkcją tą odpowiada słońcu z poprzedniego obrazka.

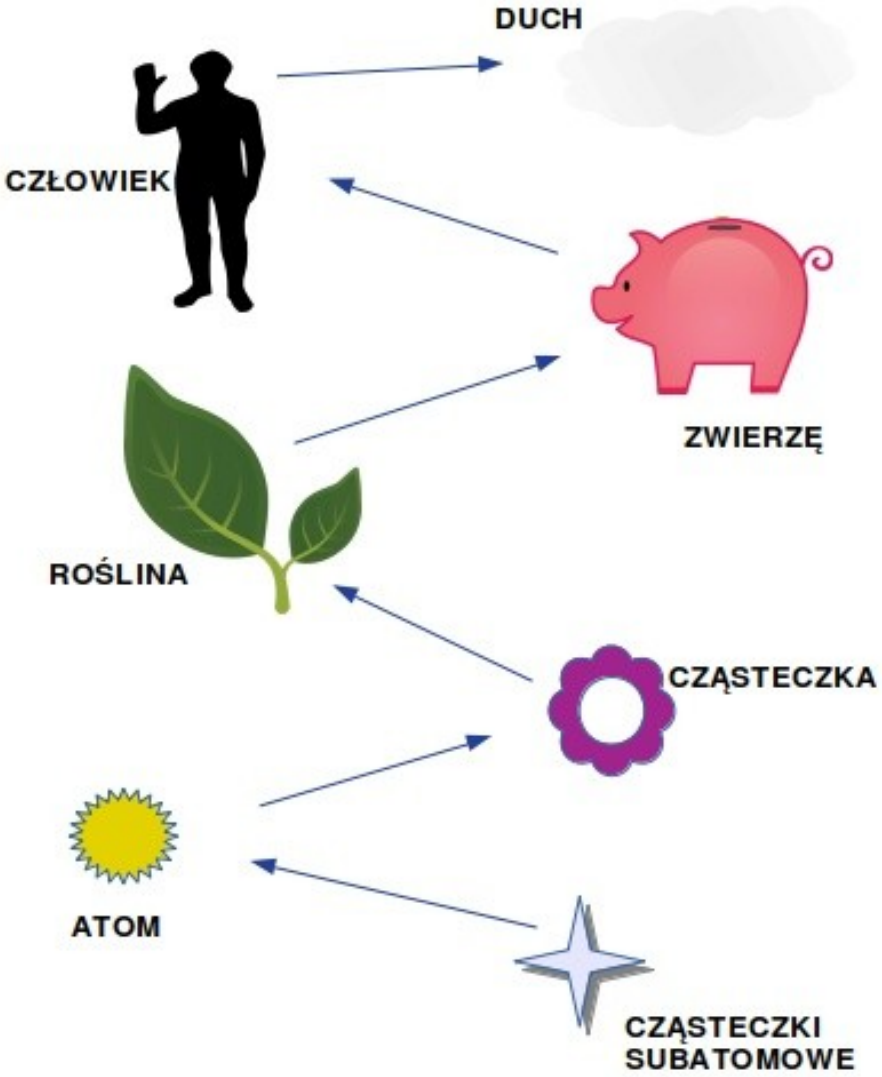
Każda istota ma te dwie części, czarną dziurę oraz słońce. Każda istota przejawia oba działania, czarnej dziury ssącej, niszczącej, zabijającej inne ciała, oraz jako słońca emanującego energię i pożywienie dla innych.

Zwróć też uwagę na fakt, że ciało każdej istoty jest strukturą energetyczną a więc emanującą energią zazwyczaj w formie ciepła lub światła.

Dla wyrazistości następnego obrazka, nie narysowałem na nim czarnej dziury oraz słońca obecnych w każdej istocie. Mam nadzieję, że możesz sobie wyobrazić konstrukcję podobną do ‘słońce + czarna dziura’ z poprzedniego obrazka, a obecną w każdej istocie. Jeżeli chodzi o człowieka oraz zwierzęta, to czarną dziurą są usta, oczywiście.

Spoglądaj na następny obrazek podczas czytania objaśnienia.
Cząsteczki subatomowe są używane do budowania atomu. Atomy są używane do budowy związków chemicznych. Związki chemiczną są zużywane przez rośliny do budowy ich ciał. Rośliny budują ciała zwierząt. Zwierzęta są zjadane przez ludzi w celu budowy swoich ciał. Ludzie karmią … duchy, które ssą ludzką energię życiową.

ŁAŃCUCH POKARMOWY



Co? Nie wiedziałeś, że duchy (istoty niematerialne) żywią się energią życiową ssaną z ludzi? Tak właśnie jest, bo one też potrzebują jedzenia. Jako że duchy to ciała istot niematerialnych, to nie jedzą mięsa, dlatego potrzebują energii życiowej emanującej z ludzi.

Strzałki na obrazku wskazują na główny kierunek zależności pożywienia. W celu utrzymania przejrzystości na obrazku, nie narysowałem więcej strzałek. Wiesz jednak to, że bardziej rozbudowane istoty mogą używać wszystkich istot znajdujących się poniżej, żeby budować swoje ciało i podtrzymać swoje życie. Dla przykładu, człowiek je zwierzęta, rośliny, związki chemiczne (woda, minerały, witaminy, itp.), atomy (tlen, azot, itp.), a także energię w postaci światła i ciepła.

Uświadom sobie jeszcze raz, że w celu otrzymania budulca ciała, istoty bardziej rozwinięte muszą pozbawić życia istoty znajdujące się pod nimi w łańcuchu pokarmowym. Innymi słowy, mniej rozwinięte istoty są niszczone, po prostu – zabijane na różne sposoby, po to żeby ich ciała mogły być użyte jako materiał budowlany ciał istot wyższych.

Dla przykładu, dwa atomy wodoru (H H) i jeden atom tlenu (O) to żyjące istoty. W celu zbudowania cząsteczki wody (HOH), te atomy muszą być poważnie zranione, zniszczone, wręcz zabite, żeby zostały z nich jony (H+ H+ O=). Jony to nie atomy, jednak można je nazwać materiałem budowlanym powstałym po zniszczeniu atomu. Dopiero teraz, kiedy te jony zostaną połączone, stworzą nowe ciało (HOH). Narodziny wody następuje po śmierci jonów.

Inny przykład to królik jedzący trawę, marchewkę itp. Rośliny te są niszczone przez zęby królika, żeby jego system pokarmowy mógł chemicznie rozłożyć ich ciała, po to żeby budować ciało zwierzęcia.

W jaki sposób istoty niematerialne, które nazywam tutaj duchami, spożywają energię życiową człowieka? Cóż, to dość obszerny temat, który nadaje się na książkę. Objaśnię to tutaj w dużym skrócie.

Duchy, podobnie jak wszystkie inne istoty, podlegają PZP, to znaczy że muszą jeść. Duchy, podobnie jak inne istoty, jeżeli nie jedzą zbyt długo, to umierają – taka jest ogólna zasada.

Duchy jedzą niematerialne rzeczy. Oczywiście, to dla ludzi jest niematerialne, bo dla nich te rzeczy są materialne. Duchy jedzą to, co możemy nazwać ‘energia życiowa’ innej istoty. Później napiszę na ten temat więcej.

CZŁOWIEK PODLEGA PZP

Bez względu na twoją reakcję emocjonalną, wolę żebyś o tym wiedział. Zatem powiem ci prawdę wprost.

Zgadzasz się z tym czy nie, przyjmiesz to czy nie, jednak faktem jest, że przez całe życie stale zabijasz i rodzisz; podobnie jak każda inna istota czyni w Życiu. Za każdy razem, kiedy wdychasz, pijesz lub jesz, pozbawiasz istoty życia.
Z drugiej strony, kiedy wydychasz lub kiedy twoje ciało coś wydziela, lub kiedy reagujesz emocjonalnie, dostarczasz pożywienia innym istotom. Jak to się dzieje – możesz domyśleć się po analizie poprzednich objaśnień.

Podlegasz Powszechnej Zasadzie Przemiany, jak każda inna istota we wszechświecie. Twoje ciało nie może istnieć w tym wszechświecie bez ciągłego rodzenia i zabijania. Rodząc i zabijając przyczyniasz się do ruchu utrzymującego życie w tym wszechświecie. Nawet gdybyś chciał, to nie uciekniesz przed PZP.

Wielu ludzi przestrzega określonej diety dlatego, że nie chcą zabijać; na przykład, jedzą tylko to co pochodzi od roślin. Zgodnie z tym, co niektórzy z nich wierzą, zabijanie zwierząt jest złe ale zabijanie roślin i minerałów jest w porządku. Dlaczego? Ludzie mają różne wytłumaczenia.

Bez względu na tłumaczenia oraz wierzenia ludzi, to ich osąd oraz uczucia powodują, że wybierają dietę roślinną. Co warto zrozumieć, to fakt, że jedzenie jest bezpośrednio związane z zabijaniem czyli niszczeniem życia innych istot.

Chcąc być bardziej świadomym w tym temacie, warto zadać sobie następujące pytania.
Czym i kim jesteś, żeby osądzać a potem postanawiać, które istoty mogą być przez ciebie zabite, żeby je zjeść, a które pozostać przy życiu?
Kto lub co spowodowało, iż wierzysz, że życie zwierząt jest ważniejsze niż życie roślin czy minerałów?
Oprócz twojego osądu opartego na wierzeniach i wynikających z nich uczuciach, co innego powoduje, że wybierasz jedne życia nad innymi?

Bez względu na to, w co wierzysz i jaka jest twoja dieta, proponuję abyś przemyślał powyższe trzy pytania. Poza tym, spójrz na przyrodę, które nie ma wierzeń. Przyroda, najprawdziwszy nauczyciel człowieka, nie ma litości. Przyroda w sposób doskonały naucza nas PZP.

DUCHY ZJADAJĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ

Zgodnie z Powszechną Zasadą Przemiany, to co człowiek wydziela, jest pożywieniem dla innych istot. Oprócz materialnych wydzielin, człowiek wydziela różne niewidoczne i niewyczuwalne promieniowania, w tym między innymi ciepło oraz fale elektryczne i magnetyczne. Te promieniowania są widoczne w aurze człowieka.

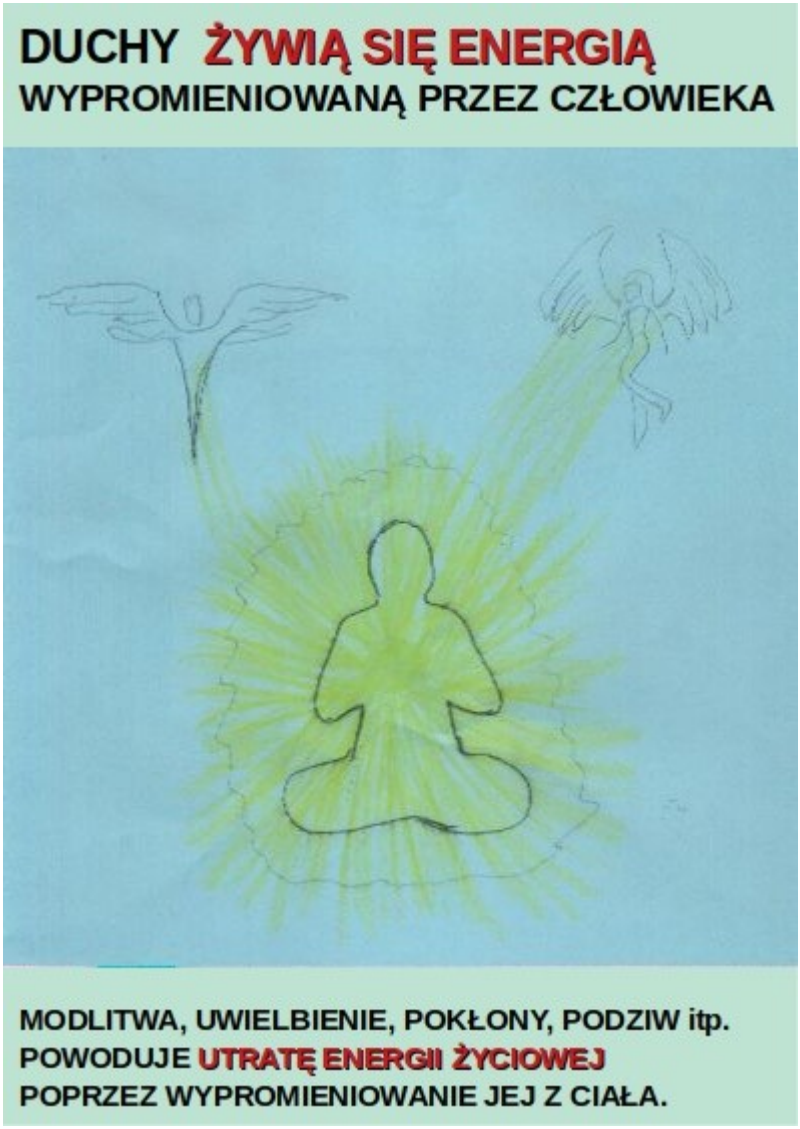
Nadam tym wszystkim rodzajom promieniowań nazwę ‘energia’. To nie jest zgodne z definicją energii w fizyce, jednak żeby było prościej, użyję słowa ‘energia’ dla oznaczenia niewidocznych i niewyczuwalnych promieniowań, które wydzielają ludzie, zwierzęta, rośliny i minerały.

Zgodnie z PZP, energia wydzielana przez człowieka, zwierzę, roślinę czy minerał, może być pożywieniem dla duchów. Energia człowieka staje się dla duchów szczególnie przyciągająca, kiedy człowiek jest pod wpływem emocji. Jednak nie każdy duch chce spożywać każdy rodzaj energii wydzielanej przez człowieka. Jedne duchy lubują się w energii związanej z radością, miłością czy błogością. Inne wolą rodzaj energii związanej ze strachem, nienawiścią czy złością.

Twoja **wyobraźnia kieruje energią**, to znaczy że ilość i rodzaj energii wypromieniowanej przez twoje ciało może być kontrolowana przez ciebie. W zależności od tego, co masz w wyobraźni, twoje ciało może być ładowane energią albo tracić ją. Zerknij na następujące dwa obrazki przedstawiające człowieka, który traci energię przez promieniowanie.

Obrazek „duchy żywią się energią wypromieniowaną przez człowieka” pokazuje, co dzieje się, kiedy człowiek modli się do innej istoty lub oddaje jej cześć. Wielbiąc jakiegoś boga, anioła, mistrza, istotę pozaziemską czy inną, wierzący tracą swoją energię życiową. Modlący się człowiek zazwyczaj nie jest świadomy tego, że ten rodzaj czynności karmi niewidzialne istoty jego energią życiową. W wyniku tego człowiek

uszczupla ilość swojej energii życiowej. Mniej energii to słabszy człowiek i krótsze życie ciała.



Większość ludzi czuje się lepiej po modlitwie. Niektórzy tak mocno wierzą, że dzięki takiej praktyce są w stanie uzdrowić siebie czy innych. Ci ludzie zapewne nie zgodzą się z moimi objaśnieniami; raczej będą nauczać, że człowiek powinien mocno wierzyć i modlić się więcej.

Jednakże, kiedy ludzie ci dowiedzą się więcej o niewidzialnych istotach, szczególnie kiedy nauczą się widzieć duchy, to mogą zostać mocno zaskoczeni. Duchy mogą być nadzwyczaj inteligentne i mieć duże doświadczenie w podstępnym działaniu, co powoduje, że nieświadomi ludzie chętnie oddają im swoją energię życiową.

Rzeczywiście, wiele duchów bardzo dobrze zna się na instynkcie człowieka, tak jakby byli mistrzami psychologii. Oszukując, łatwo łapią ludzi w sieci jakiejś wiary. Duchy te używają emocji i wizji, co powoduje że ludzie zaczynają ślepo wierzyć. Kiedy już człowiek ślepo wierzy, jest stracony, bo staje się nieświadomą owcą stada, z którego korzysta duch. Tak powstaje związek pana i owcy. Wtedy już, ludzie ci gotowi są walczyć na śmierć, żeby chronić swoją wiarę. Oczywiście, będą robili co tylko możliwe, żeby przyciągnąć innych do wiary.

Proponuję, nie próbuj ratować tych ludzi, pozwól im w ten właśnie sposób bawić się w grze Życie. Nie robią czegoś niewłaściwego czy złego. Oni są szczęśliwi w swoim wyborze. Zapewne potrzebują tego rodzaju doświadczenia w tym życiu, więc daj im spokój.

Ludzie uczestniczący w tak zwanych grupowych czy światowych „medytacjach”, też mogą tracić energię życiową. Dzieje się to szczególnie wtedy, kiedy uczestnicy wyobrażają sobie, że coś wysyłają z siebie, na przykład „energię w kosmos”, „miłość do mistrza”, „uzdrawiające energie dla kogoś”.

Szczególnie niebezpieczne jest współdziałanie z tak zwanymi „aniołami”. Kiedy wchodzisz w związek z aniołami, bez względu na przyczynę, prawdopodobnie już jesteś w ich menu.

Jest wiele witryn internetowych, ośrodków i nauczycieli rozpowszechniających współpracę z aniołami. Zazwyczaj są to nieświadome narzędzia manipulowane przez anioły. Anioły używają takich ludzi w celu zgromadzenia większej ilości naśladowców wiary, po to żeby miały większe i smaczniejsze uczty.

Większość aniołów to w rzeczywistości duchy-wampiry, które są bardzo inteligentne więc potrafią z łatwością oszukać cię. Mogą ukazać się przed tobą w pięknej wizji, gdzie zobaczysz cudowne światło, i poczujesz miłość; one nawet potrafią uzdrowić twoje ciało. Jednak pamiętaj, kiedy już raz cię chwycą, to będą ssały energię życiową twojego ciała aż do śmierci. Jeżeli chciałbyś wcześniej pozbyć się ich, może to być bardzo trudne i powodować wiele cierpień.

Poza bogami i aniołami, jest masa innych istot niematerialnych, które lubią żywić się energią życiową człowieka. Wspomniałem to już dwa razy – bądź świadom faktu, że istoty niematerialne mogą być bardziej inteligentne i przebiegłe, niż to sobie wyobrażasz. Mogą ukazać ci się w podstępnej wizji, która wyda ci się od razu prawdziwa i wtedy zaczniesz im wierzyć.

Jeden z częstszych sposobów na zebranie stada do ssania przez ducha, to stworzenie opowiadania o istotach pozaziemskich, które niby przybywają na Ziemię, żeby prowadzić lub nawet zbawić ludzi. W internecie znajdziesz witryny z opowiadaniami tego typu. Zachęty do grupowych czy światowych medytacji lub modlitw są nierozłączną częścią tych manipulacji.
Spotkałem ludzi, którzy zostali wplątani w tego rodzaju ruchy; choćby na przykład „*lightworkers*” wierzący w misję do spełnienia na Ziemi.

Obrazek „duchy żywią się energią życiową wypromieniowaną przez zdenerwowanego człowieka” opisuje inną sytuację. Oto, co dzieje się, kiedy człowiek jest zdenerwowany, zezłoszczony, przestraszony czy pobudzony przez cokolwiek, co powszechnie uznane jest za negatywne czy złe emocje.

DUCHY **ŻYWIĄ SIĘ ENERGIĄ ŻYCIOWĄ** WYPROMIENIOWANĄ PRZEZ ZDENERWOWANEGO CZŁOWIEKA.

ZŁOŚĆ, NIENAWIŚĆ, STRACH itp, POWODUJĄ, ŻE CZŁOWIEK TRACI **ENERGIĘ ŻYCIOWĄ** POPRZEZ WYPROMIENIOWANIE JEJ Z CIAŁA.

Zdenerwowany człowiek jest zazwyczaj pod wpływem silnych emocji. Emocja to wybuch energii życiowej, stąd aura tego człowieka wygląda jak ogień. Ten rodzaj energii wypromieniowywanej z ciała mocno przyciąga istoty niematerialne zwane wampirami.

Tak, wampiry występują w ciele lub jako duchy. Te, które są duchami, nie mogą ssać krwi ale mogą ssać – a robią to chętnie – energię życiową. Zapamiętaj, kiedy jesteś zdenerwowany, przestraszony, czujesz nienawiść itp., to energia życiowa emanuje z twojego ciała, a wampiry mają ucztę.

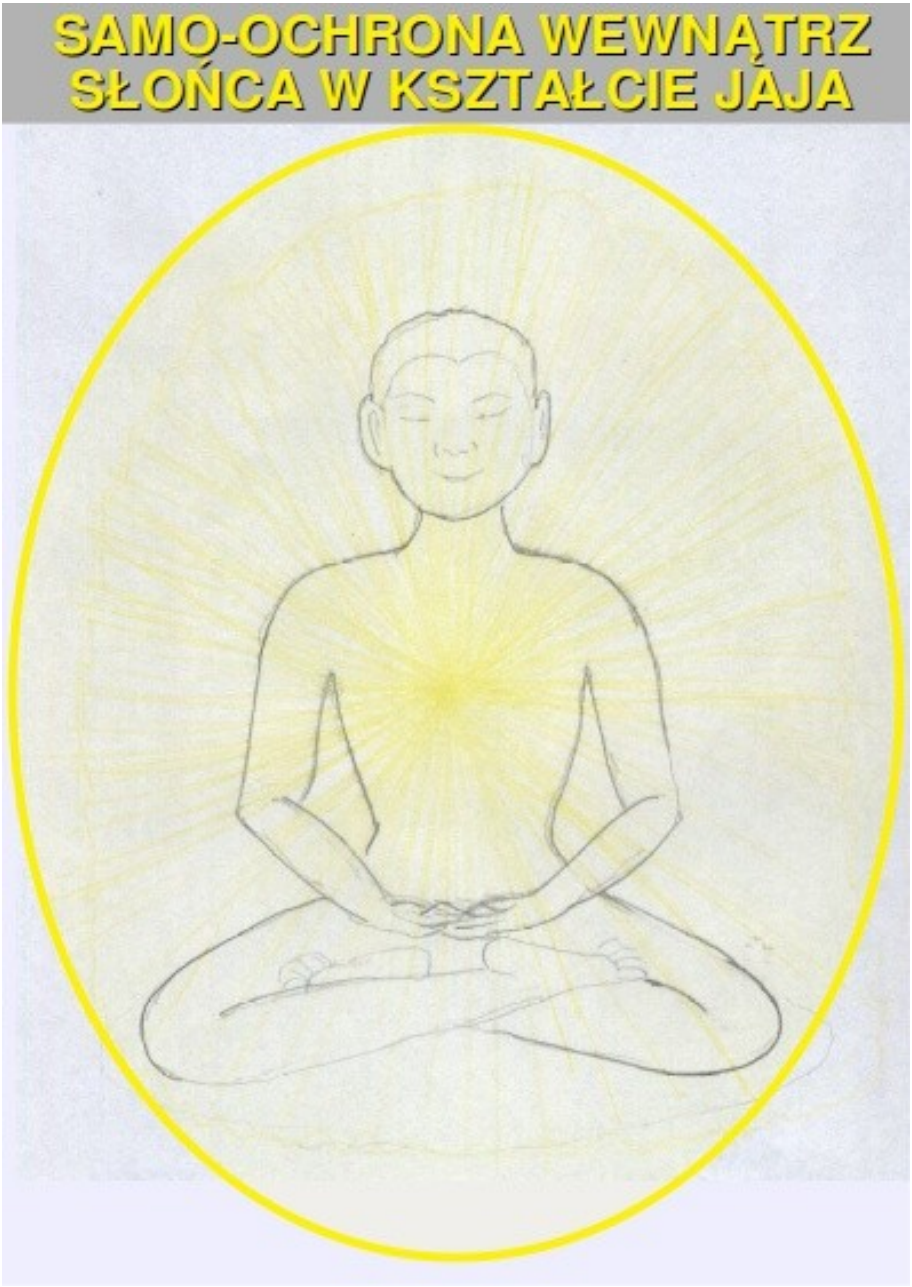
Czy wiesz, gdzie można znaleźć wiele wampirów żywiących się energią życiową wypromieniowywaną z ludzi? One są przyciągane do miejsc, gdzie wielu ludzi walczy, wrzeszczy, kłóci się czy są w inny sposób pobudzeni emocjonalnie. Dobrym przykładem takich miejsc to wiece polityczne połączone z mową nienawiści, protestacje, zawody sportowe czy miejsca walk. Teatry, kina, stadiony, imprezy telewizyjne, grupowe gry komputerowe itp., gdzie ludzie gromadzą się, żeby patrzeć na sceny przemocy, też gromadzą wiele wampirów. Miejsca, gdzie wiele ludzi cierpi, przykładowo szpitale, to też są chętnie odwiedzane przez głodne wampiry.

Patrząc z innej strony, zgromadzenia religijne, wspólne modlitwy, msze, grupowe medytacje itp., gromadzą duchy znane jako bogowie, anioły itp., zależnie od tego, jak ludzie nazywają ten rodzaj duchów. One, oczywiście, przybywają, żeby ssać energię życiową zgromadzonych ludzi.

SAMO-OCHRONA

Ludzie wielokrotnie mówili mi, że nie chcę karmić duchów bez względu na to, czy są bogami, aniołami albo wampirami. Ludzie ci nie zgadzają się na tracenie wartościowej energii życiowej; wręcz przeciwnie, chcą zwiększyć jej ilość, żeby zdrowiej i dłużej żyć.

Następnym razem, kiedy zdenerwujesz się, wejdziesz w kłótnię albo inaczej wpadniesz w jakiś stan emocjonalny, zatrzymaj się na chwilę. Następnie weź głębszy oddech rozluźniający, a potem zapytaj siebie, czy naprawdę zgadzasz się na utratę energii, która będzie karmiła wampiry. Jeżeli lubisz taką wymianę energii, to kontynuuj. Jeżeli jednak nie chcesz być ssany, to zwróć uwagę na poniższą metodę, która odpędzi wampiry.


SAMO-OCHRONA WEWNĄTRZ
SŁOŃCA W KSZTAŁCIE JAJA

Oto co robić, żeby chronić siebie przed ssaniem przez duchy:

- Stań z boku swoich emocji, żeby nie przejęły nad tobą kontroli.
- Pozostań skupiony na sobie, ponieważ energia podąża za wyobraźnią. To, na czym skupiasz się, wzmacnia się. Innymi słowy, to ty wzmacniasz rzeczy na których skupiasz się, bo przesyłasz im energię życiową.
- Nie módl się, nie kłaniaj się a także nie czcij którejkolwiek istoty. Takie zachowanie jest aktem dobrowolnego podporządkowania się, podczas którego nieświadomie wysyłasz im swoją energię życiową. Tak stajesz się ich poddanym czy wręcz niewolnikiem.
- Pamiętaj fakt, że to ty jesteś Mistrzem twojego własnego życia.
- Użyj swojej mocy wizualizacji, żeby wyobrazić siebie w środku słońca o kształcie jaja, podobnie jak to widzisz na powyższym obrazku. Skorupa tego jaja jest nie do przebicia przez duchy, jeżeli jajo jest przepełnione promieniowaniem słońca lub ognia. Spójrz na obrazek.

Ten rodzaj samo-ochrony jest skuteczny także w przypadku, kiedy duch już jest przyssany do ciała człowieka. Zauważyłem, że większość ludzi, szczególnie tych mieszkających w dużych miastach, ma co najmniej jednego przyssanego ducha. Ci ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że przyssany duch ma wpływ na zachowanie swojej ofiary.

Jeżeli praktykujesz ćwiczenia duchowe, tak zwane medytacje, i podczas nich zauważyłeś, że pojawiają się myśli stworzone nie przez ciebie, lub może pojawiają się głosy w głowie, to całkiem możliwe, że jakiś duch jest do ciebie już przyssany.

Prawie wszyscy religijni ludzie silnej wiary, inaczej zwani fanatykami, są kontrolowani przez duchy. Im mocniej ci ludzie wierzą, tym łatwiej jest duchom kontrolować ich zachowanie.
To dlatego fanatycy intensywnie głoszą swoje wierzenia, żeby przekonać innych ludzi do przejścia na ich wiarę. Przyssany duch kieruje fanatykiem tak, żeby ten przyganiał do stada więcej owiec, które duch może ssać.

Ostrzeżenie. Jak ci już radziłem, nawet nie próbuj nauczać fanatyków. Nie staraj się ich przekonać, bo to może ich rozwścieczyć. Zaślepienie może popchnąć ich do walki, w której gotowi są nawet zabić. Dla własnego bezpieczeństwa, odejdź od fanatyka, żeby nie „dolewać oliwy do ognia”; no chyba że lubisz ryzykowną grę.

PRZEŁĄCZ ZŁOŚĆ W RADOŚĆ

Jako że jesteś Mistrzem Twórcą własnego życia, możesz postanowić cokolwiek zechcesz. Możesz rozkoszować się radością, szczęśliwością i Miłością, albo możesz doświadczać złości, nienawiści i strachu. To co wybierzesz jest ani złe ani dobre. To twoje wybory, świadome albo nie, które dokonujesz po to, żeby różnie grać w Życie.

Zauważyłem, że większość ludzi nie lubi tak zwanych negatywnych stanów emocjonalnych; na przykład, być pod wpływem złości, nienawiści lub strachu. Zezłoszczeni ludzie, po tym jak już ochłoną, często żałują swojego postępowania i czują się wyczerpani. Gdyby wcześniej wiedzieli, w jaki sposób uniknąć negatywnych emocjonalnych wybuchów, mniej cierpieliby.

Na następnym obrazku widzisz sposób przełączenia się między stanami emocjonalnymi. Kiedy czujesz niepokój, złość, nienawiść, strach itp., to w kilka sekund możesz przełączyć się na odczuwanie Miłości. Innymi słowy, kiedy jesteś w negatywnym stanie emocjonalnym, możesz przełączyć ten stan na pozytywny, gdzie doświadczasz radości i Miłości. Oczywiście, wpierw należy wystarczająco wyćwiczyć tę umiejętność.

Kluczem do sukcesu w przełączeniu między negatywnym a pozytywnym stanem emocjonalnym jest to, co już wspomniałem kilka razy – **twoja energia życiowa podąża za twoją wyobraźnią**. Na czym skupiasz się, to wzrasta i powiększa się. Zatem kluczem do przełączenia się z emocjonalnego stanu negatywnego w pozytywny jest to, co sobie wyobrażasz w intelekcie.

Zapytam cię. Kiedy złościsz się, boisz się itd., na jakich myślach i obrazach skupiasz się? Co sobie wyobrażasz? Co myślisz?
W takich chwilach, czy myślisz coś w rodzaju „Jestem rozluźniony i radosny. Czuję Miłość. Miłuję siebie samego. Czuję się tak dobrze. Raduję się moim życiem."
Albo raczej skupiasz się na czymś mniej przyjemnym; na przykład, przeklinasz, złorzeczysz, wyobrażasz sobie czyjeś nieszczęście, upadek czy krzywdę a może nawet śmierć?

To co myślisz i co sobie wyobrażasz jest kluczem do twoich emocji. Im mocniej skupiasz się na myślach i obrazach, i im dłużej je utrzymujesz w intelekcie, tym mocniej wpływają na twój instynkt.

To właśnie twój instynkt tworzy w tobie reakcje i stany emocjonalne. Instynkt ulega wpływom środowiska oraz intelektu, głównie myślom i wyobrażeniom. Intelekt programuje instynkt a zatem najskuteczniej wpływasz na twój instynkt swoją wolą.

Jeżeli, będąc pod wpływem negatywnych emocji, postanowisz przełączyć się na radość i Miłość, musisz zmienić przedmiot swojego skupienia. I to właśnie jest klucz – **zmień to, na czym skupiają się twoje myśli i obrazy**. Twoja energia życiowa pójdzie za wyobraźnią – znowu zwracam ci uwagę na ten nadzwyczajnie ważny mechanizm psychiczny.

Na przykład. Jesteś zdenerwowany, trzęsiesz się, puls bije szybko itd. Zatrzymaj się na sekundę albo dwie, po to żebyś zdał sobie sprawę ze swojego stanu. Odetchnij swobodnie ze dwa albo trzy razy, stale pozostając świadomym twojego stanu emocjonalnego.

Następnie, w pełni uświadom sobie aktywność intelektualną czyli twoje myśli i wyobrażenia. Cokolwiek by tam nie było, odłącz się od tego – to bardzo ważny krok, jako że ty nie jesteś owymi obrazami i myślami w intelekcie.

A teraz, wyobraź sobie jak radość i Miłość cię ogarnia. Wzmacniaj wyobrażenie, że radujesz się, czujesz szczęśliwość oraz Kochasz samego siebie. W myślach albo na głos, powtarzaj sobie coś w rodzaju „Raduję się i jestem szczęśliwy. Miłuję siebie samego. Przesyca mnie radość i szczęście."

Skup się na powtarzaniu tego do czasu aż twoje negatywne emocje znikną. Wtedy nadal programuj instynkt tymi samymi zdaniami, aż naprawdę poczujesz się dobrze czyli twój stan emocjonalny powróci do normalnego spokoju i zadowolenia.

Używając tego sposobu programowania, możesz nauczyć instynkt szybkiego przełączania się ze złości na Miłość. Jeżeli będziesz wystarczająco ćwiczył, to możesz dojść do takiej wprawy, że kiedy zdarzy ci się poczuć złość, nienawiść, strach itp., to w kilka sekund przełączysz się na radość i Miłość. Reagując w ten sposób, nie tylko że zaoszczędzisz energii życiowej, ale też twoje ciało będzie nią dodatkowo ładowane.

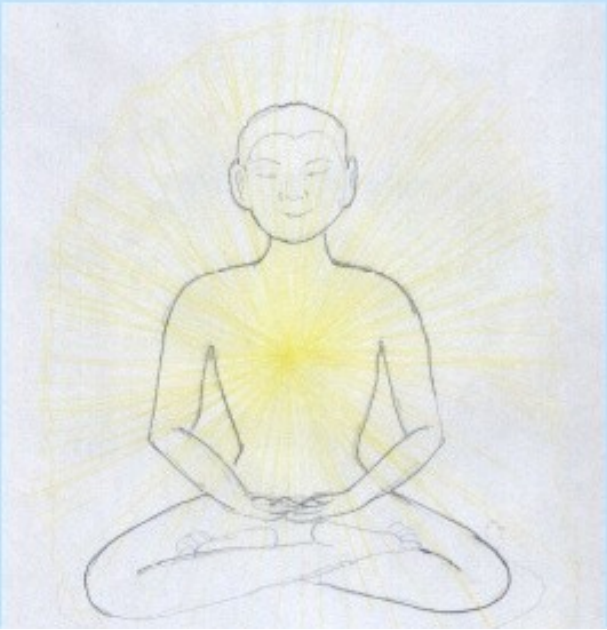
Jeżeli twoje dzieci często irytują czy denerwują się, możesz nauczyć je tego sposobu. Dzieci szybko się go nauczą i dzięki temu skorzystają na całe życie. Statystycznie rzecz biorąc, ludzie starsi potrzebują więcej ćwiczyć, żeby opanować przełączanie się ze złości na radość.

Po przełączeniu się ze złości na radość, warto abyś zrelaksował się i zrobił poprzednio opisane ćwiczenie samo-ochrony w słońcu o kształcie jaja, przynajmniej przez kilka minut. W ten sposób utwierdzisz krążące wokoło wampiry, że nie ma w tobie pożywienia dla nich – wtedy odlecą od ciebie.

ZŁOŚĆ

PRZEŁĄCZENIE

To, na czym skupiasz się, wzrasta. Zmień obraz, na którym skupiasz się, żeby zmienić stan emocjonalny.



MIŁOŚĆ

MIŁOŚĆ

Jest kilka rodzajów tego, co ludzie zwą „miłością” oraz „kochaniem” ale używają głównie jednego słowa we wszystkich przypadkach. Oto kilka rodzajów miłości i kochania:

- rodzice miłują swoje dzieci i odwrotnie;
- bóg miłuje ludzi i odwrotnie;
- chłopak kocha swoją dziewczynę;
- człowiek kocha/miłuje miejsce lub ojczyznę;
- ktoś kocha jeść;
- niektórzy kochają to, co robią.

Chcę opowiedzieć ci więcej o miłości, która nie należy do żadnego z powyższych typów. Piszę **M**iłość (przez duże M), żeby odróżnić ją od innych rodzajów miłości czy kochania.

Ten rodzaj Miłości pojawia się jako produkt uboczny procesu, w którym istota zasila swoje ciało energią życiową. Zasilnie ciała energią życiową czyni go żywszym, stąd ten proces zwany jest ożywieniem (energetycznym). Kiedy człowiek mocno, cały ożywa, wtedy czuje się jakby był „nowo narodzony”. Definiując najprościej – **Miłość to produkt uboczny procesu tworzenia życia** istoty.

Kiedy energia życiowa przejawia się przez ciało, czujesz radość bez powodu. Kiedy, doświadczając takiej radości, zwrócisz uwagę na odczucia ciała, możesz stwierdzić „Czuję Miłość i widzę Światło nawet z zamkniętymi oczyma”. To fakt, właśnie to bardzo przyjemne odczucie ciała będącego pod wpływem ładowania energią życiową, nazywa się Miłością. W uproszczeniu można powiedzieć, że kiedy twoje ciało jest ładowane energią życiową, czujesz Miłość.

Proces tworzenia życia istoty
przejawia się Miłością i Światłem.
Życie zostało stworzone.
Miłość to odczucie doświadczane przez ciało.
Światło to doświadczenie odbierane przez oczy.

Kiedy umysł tworzy życie ciała,
ono czuje Miłość a oczy widzą Światło.
Skup się na Wewnętrznej Radości
i pozwól jej swobodnie promieniować,
żeby móc świadomie tworzyć życie ciała.

Kiedy zachodzi proces tworzenia życia dla twojego ciała, najpierw odczuwasz radość. To co dzieje się, można opisać jako „radość bez powodu pojawiająca się znikąd”. Radość ta to pierwszy przejaw wzrastającej ilość energii życiowej w ciele.

Kiedy natomiast nie zwracasz uwagi na ciało kiedy ten proces zachodzi, to czujesz tylko radość. Jednak w chwili, kiedy uświadamiasz sobie obecność ciała, doświadczasz bardzo przyjemnego uczucia – Miłości. Jeżeli jesteś wystarczająco wrażliwy, Światło pojawi się przed twoimi oczami, nawet jeżeli będą zamknięte.

Obydwa powyższe obrazki symbolizują to, co dzieje się, kiedy życie istoty jest tworzone albo kiedy ciało istoty jest ładowane energią.

ilość energii życiowej wzrasta → pojawia się radość → uczucie Miłości

Kiedy ludzie odnoszą się do Miłości, często używają pojęć takich jak „miłość bezwarunkowa”, „boska miłość”, „miłość uniwersalna” czy nawet „czysta miłość”.
Zgodnie z powyższym objaśnieniem, Miłość to uczucie doświadczane przez człowieka, kiedy jego ciało ładowane jest energią życiową. To uczucie dość różni się od tego, co czują kochankowie kiedy mówią sobie „Kocham cię”. Podobnie kiedy rodzice kochają swoje dzieci, to też nie jest Miłość opisana powyżej.

SYMBOLE MIŁOŚCI

Czy wiesz, dlaczego żółte słońce symbolizuje Miłość? Zastanów się nad rolą Słońca w naszym układzie słonecznym. Ono stworzyło cały układ słoneczny i teraz wciąż podtrzymuje życie wszystkich jego istot, emanując ciepło i światło. Innymi słowy, Słońce ładuje wszystkie istoty energią życiową, dzięki czemu także my ludzie żyjemy na Ziemi.

Słońce niczego nie chce w zamian za utrzymywanie przy życiu tych wszystkich istot. Możesz wyrażać jakiekolwiek uczucia do Słońca, możesz go kochać albo nienawidzić, możesz postępować emocjonalnie w dowolny sposób w stosunku do niego – nie ma sprawy, Słońce zawsze Miłuje cię, bez względu na twoje zamiary, uczucia czy postępowanie. Nie istnieją okoliczności, które mogłyby wpłynąć na Miłość wyrażaną przez Słońce do ciebie. Ono zawsze bezwarunkowo zasila twoje ciało energią życiową, podobnie jak ciała wszystkich innych istot, które żyją w układzie słonecznym lub zbliżają się do niego.

Żółte słońce to symbol Miłości ponieważ słońce ma takie same charakterystyczne cechy:

- tworzy i podtrzymuje życie istot;
- bezwarunkowo promieniuje światłem i ciepłem;
- posiada duchowy charakter;
- emanuje spokojem;
- jest zawsze stabilne.

Czerwone serce symbolizuje kochanie, co ma związek z fizycznym sercem, które rzeczywiście reaguje z powodu emocji. Kiedy jesteś „zakochany”, możesz odczuwać psychiczny i fizyczny żar – stąd wziął się czerwony kolor.

Oto niektóre charakterystyczne cechy kochania:

- emocjonalnie uwarunkowane uczucie, które przyciąga i przywiązuje;

- wyciąga z ciebie energię życiową;
- powoduje dążenie do fizycznego doświadczenia;
- jest zmienne.

Spójrz teraz na następujące dwa zdania. Jest ogromna różnica między nimi, mimo że kiedy są wypowiadane, ludzie odbierają je podobnie.

POJMIJ DUŻĄ RÓŻNICĘ MIĘDZY TYMI ZDANIAMI

Ja ciebie.

Naturalnie i bezwarunkowo promieniuję energią życiową do ciebie.

Ja ♥ ciebie.

Czuję, że mnie pociągasz dlatego chcę cię posiąść.

Mam nadzieję, że od teraz, korespondując przy użyciu komunikatorów internetowych, będziesz świadomie wybierał ✺ czy ♥, w zależności od tego, jaką wiadomość chcesz przekazać.

MIŁUJ SIEBIE SAMEGO

„Miłuj siebie samego” – domyślam się, że słyszałeś to zdanie wiele razy. Większość ludzi nie rozumie jego rzeczywistego znaczenia. Niektórzy twierdzą wręcz, że Miłowanie siebie samego jest egoistyczne i niemoralne. Ludzie zatraceni w swojej wierze religijnej, twierdzą nawet, że Miłowanie siebie samego jest grzechem, ponieważ obowiązkiem człowieka jest Miłowanie bliźnich i pomaganie im.

Oto moja rada.
Najpierw Miłuj siebie samego i bądź egoistyczny, to znaczy, zatroszcz się o siebie samego jak najlepiej potrafisz. Ustanów siebie w najważniejszej roli, jako priorytet przed innymi istotami.

Faktem jest, że jesteś najważniejszą istotą w twoim życiu. Jesteś ze sobą od urodzenia cały czas, nawet kiedy śpisz. Także troszczysz się o swoje ciało i okoliczności życiowe. Każde postanowienie wpływa na twoje życie. Masz tak zwaną „wolną wolę”, to znaczy, że w każdej chwili możesz postanowić co myśleć, powiedzieć lub zrobić. Wszystko to wskazuje na fakt, że to właśnie ty panujesz nad swoim życiem.

Spójrz na swoje życie – to co widzisz jest wynikiem twojego zarządzania nim. Jeżeli masz tak zwane „problemy”, uświadom sobie, że to ty je stworzyłeś. Natomiast jeżeli w pełni radujesz się życiem, to też jest wynik tego jakie czynisz postanowienia. Jeżeli uważasz, że twoje problemy są spowodowane przez innych, i dlatego ich winisz, to oznaka, że – po prostu – nie uświadamiasz sobie tego, jak tworzysz swoje życie myślami, słowami oraz czynami. Nie uświadamiasz sobie, jak twoje postanowienia kształtują twoje życie.

Co naprawdę, oznacza „Miłuj siebie samego”. Mam nadzieję, że rozumiesz już różnicę między ‘kochać’ a ‘Miłować’. Rozumiesz też, że Miłość powiązana jest z energią życiową, która zasila ciało. Stąd wyrażenie „Miłuj siebie samego” oznacza ‘daj twojemu ciało energię życiową’.

Kiedy zasilasz ciało wystarczającą ilością energii życiowej, czyli wystarczająco Miłujesz siebie samego, to ciało działa doskonale. Doskonale działające ciało można używać dopóty, dopóki Ziemia żyje. Popularnie mówiąc, to oznacza, że stajesz się nieśmiertelny. Dopiero kiedy Ziemia przestanie podtrzymywać życie biologiczne, także twoje ciało umrze.

Większość ludzi nigdy nie spotkała się z człowiekiem, który wystarczająco Miłuje siebie samego, dlatego mało kto potrafi sobie wyobrazić, czym taki człowiek charakteryzuje się. Pytają mnie czasem, jak rozpoznać, kiedy ktoś wystarczająco Miłuje siebie samego? Oto kilka cech charakterystycznych człowieka, który wystarczająco Miłuje siebie samego:

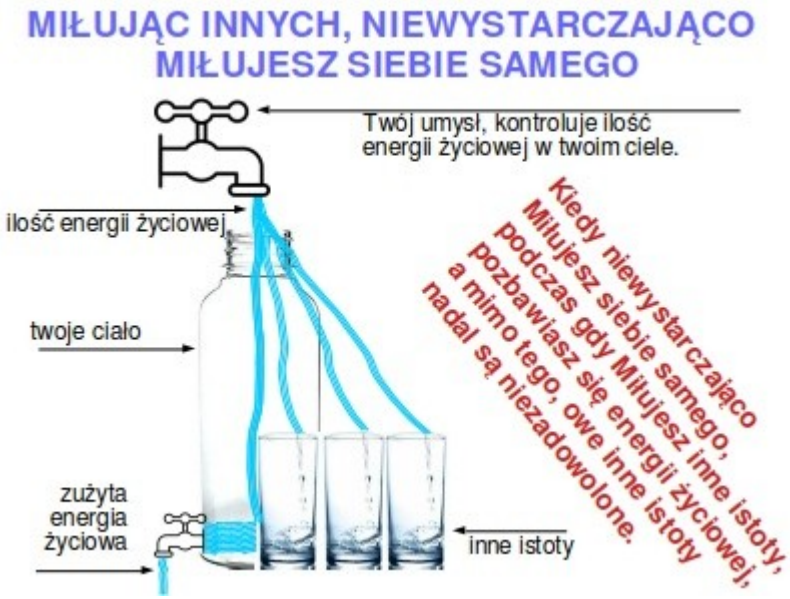
- stale pozostaje w stanie radości, nawet kiedy nie uśmiecha się i nie wyraża szczęśliwości;
- ludzie zgromadzeni wokół niego, czują Miłość, niektórzy tak mocno, że nie mogą opanować łez szczęścia;
- otaczający go ludzie doświadczają uzdrowienia;
- wokół jego ciała można zauważyć delikatne światło;
- większość ludzi automatycznie bardzo go lubi albo zakochuje się w nim.

Rzeczywiście, ludzie znajdujący się blisko człowieka, który wystarczająco Miłuje siebie samego, też czują jego Miłość nawet wtedy, kiedy on nie zna i nie widzi ich. Faktem jest, że ten człowiek ich nie Miłuje. Jako że jest egoistą, w pierwszej kolejności najbardziej dba o siebie samego. Jak to więc jest możliwe, że ludzie spotykający kogoś wystarczająco Miłującego siebie samego, też czują jego Miłość?

„Najpierw Miłuj siebie samego, nie innych" – tego ludzie nie rozumieją w moim nauczaniu. Chcąc wytłumaczyć znaczenie tego zdania, posłużę się dwoma obrazkami: „Miłując innych, niewystarczająco Miłujesz siebie samego" oraz „wystarczająco Miłujesz siebie samego". Zwróć uwagę na to, że na obu obrazkach używam tych samych symboli, których znaczenie trzeba dobrze pojąć, żeby zrozumieć całość przekazu. Oto one.
płynąca woda – energia życiowa,

kran – umysł,
butelka – ciało,
szklanka – inna istota, zazwyczaj człowiek.

Umysł zarządza energią życiową kierowaną do ciała – to oczywiste, jako że ciało jest obrazem w umyśle. Ilość energii życiowej kierowanej do twojego ciała zależy od tego, co myślisz i wyobrażasz sobie o tobie oraz o innych.



Na obydwu obrazkach widać wodę lecącą z kranu, która napełnia butelkę. Cała różnica polega na tym, że na pierwszym obrazku wlewasz tę wodę częściowo w twoje ciało a częściowo w innych; podczas gdy na drugim obrazku cała woda wpływa w twoje ciało. Przypuszczam, że domyślasz się znaczenia.

Pierwszy obrazek pokazuje ciebie Miłującego innych więcej niż siebie samego, dlatego kierujesz więcej energii życiowej do nich. Oznacza to, że butelka nigdy nie napełni się. Jako że ciało ciągle zużywa energię życiową, to stale będzie nienapełnione, chyba że skierujesz więcej wody w siebie.

Owe szklanki mogą symbolizować członków twojej rodziny, przyjaciół oraz wszystkich tych, dla których poświęcasz się, co pociąga za sobą stratę energii życiowej. Oni wszyscy mogą nadal być z ciebie niezadowoleni i nawet skarżyć się, że niewystarczająco o nich dbasz.

Ten obrazek doskonale symbolizuje wiele związków między rodzicami a dziećmi. Rodzice robią wszystko na co ich stać, żeby jak najlepiej zadbać o swoje dzieci. Te jednak nadal czują się niezadowolone, może nieszczęśliwe i wciąż narzekają na swoich rodziców. W takiej sytuacji rodzice zasmucają się i czują urażeni, jednak ich dzieci nie poprawiają się, a czasem wręcz stają się grubiańskie wymagając więcej.

Wiele związków partnerskich / małżeńskich też może byś opisane symbolicznie tym obrazkiem. Wtedy jedna ze stron głównie oferuje siebie, podczas gdy druga tylko bierze i wymaga.

Tego rodzaju związki są chore i szkodliwe, no chyba że jedna ze stron lubi poświęcać się a drugiej sprawia przyjemność wykorzystywanie.

Przyjrzyj się drugiemu obrazkowi, który symbolizuje stan, kiedy „wystarczająco miłujesz siebie samego”.

Na tym obrazku cała woda wpływa do butelki. Skoro butelka ta symbolizuje twoje ciało, to oznacza, że wpierw skupiasz się na tobie ponieważ w pełni Miłujesz siebie.
Kiedy stajesz się pełen energii życiowej, zdarza się cud – inni czują twoją Miłość więc naturalnie odwzajemniają czyli Miłują, podziwiają i chwalą cię.

Oczywiście, to nie jest cud – powie ten, kto zna oprogramowanie instynktu. Takie są prawa fizyki i psychologii człowieka, a ty ich nie zmienisz, ale możesz je wykorzystać dla dobra swojego oraz innych.

Bądź egoistyczny, to znaczy, chciałem powiedzieć, żebyś na pierwszym miejscu Miłował siebie samego, jako że to właśnie ty jesteś najważniejszy dla ciebie. Zwracaj uwagę na to, aby twoja butelka zawsze była pełna, a nawet pozwalaj wodzie przelewać się. Kiedy Miłujesz siebie samego, wszyscy wokoło też na tym korzystają. Ludzie, widząc jak otwarcie Miłujesz siebie samego, będą ciebie w tym naśladowali. Wtedy naturalnie przestaną ssać innych, ponieważ staną się samowystarczalni.

O, przy okazji. Zauważyłeś może, że większość ludzi lubi małe dzieci? Spójrz, dzieci są „tak słodkie”. Oczywiście, że są, bo one Miłują siebie. To dlatego, kiedy jesteś z dziećmi, czujesz Miłość, czujesz się doładowany.

Potem, kiedy dzieci dorosną i stają się zniszczone przez system wychowania społecznego (szkodliwe programowanie), już nie są tak słodkie. Czemu nie? Głównym powodem jest to, że zaakceptowały zbyt wiele samo-osądu, który blokuje naturalną funkcję Miłowania siebie samego.

Miłowanie siebie samego jest jedną z podstawowych funkcji umysłu. Funkcja ta służy samoobronie i samo-zachowaniu człowieka, żeby był zdrowy i żył wiecznie.
Niestety, w zależności od tego, jak ludzie wychowują (programują) kogoś od urodzenia, wcześniej czy później ta naturalna funkcja jest osłabiana czy wręcz blokowana.

Dodam jeszcze – chociaż to też wymagałoby bardziej szczegółowego objaśnienia – często jest tak, że troszczenie się o kogoś, pomaganie mu, a nawet poświęcanie się dla niego, wynika z Miłości do siebie samego. Wtedy takie działanie jest dla obu stron najkorzystniejsze.

Ciekawe, czy rozumiesz?
Ciekawe, czy wiesz, o co tutaj chodzi?

NAJWAŻNIEJSZY CZŁOWIEK

Zadaj sobie poniższe pytanie i głęboko POCZUJ odpowiedź.
„Kto jest najważniejszym człowiekiem w całym moim życiu?”

Możliwe, że dostajesz różne odpowiedzi aczkolwiek najprawdziwsza i najkorzystniejsza odpowiedź brzmi „Ja jestem najważniejszy.” Właśnie, to dla ciebie jest właściwa odpowiedź, że w całym wszechświecie i w całej historii świata, to ty jesteś najważniejszym człowiekiem dla ciebie.

Dlaczego?

Po pierwsze; ponieważ zawsze jesteś z tobą samym, czujesz siebie oraz zajmujesz się całą gamą okoliczności dotyczących ciała i psychiki. Nikt nie przeznacza tobie tyle czasu i troski, ile ty sam.

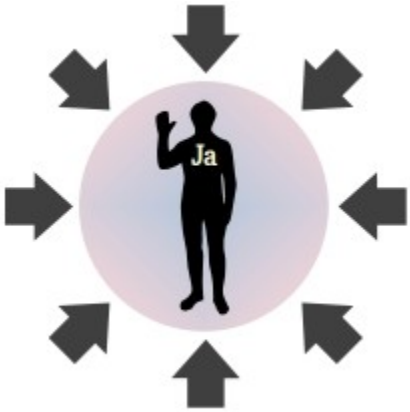
Po drugie: kiedy właściwie opiekujesz się sobą, możesz zapewnić innym ludziom materialne i duchowe wsparcie. Możesz dać innym tylko tyle, ile sam posiadasz. Nie możesz dać innym tego, czego nie posiadasz; to dlatego najpierw musisz zadbać o to, żebyś sam miał wystarczająco.
Kiedy butelka jest pełna, można z niej nalać do szklanek – pamiętasz? Zatem wpierw wystarczająco napełnij butelkę.

Wyobraź sobie, że jesteś właścicielem hurtowni, która dostarcza towarów do wielu okolicznych sklepów. Z łatwością możesz zrozumieć oczywisty fakt, iż aby dostarczyć towary innym, najpierw sam musisz z najwyższą troską zadbać o własny magazyn, żeby te towary w nim posiadać. Możesz zaopatrzyć sklepy detaliczne tylko w to, co sam posiadasz.

Jesteś w tej samej sytuacji, kiedy chcesz dać ludziom dobra niematerialne, jak na przykład, rady, pocieszenie, radość lub Miłość – najpierw sam musisz je w sobie mieć w wystarczającej ilości.

Jeżeli chcesz naprawdę Miłować innych ludzi, najpierw sam musisz Miłować siebie samego. Kiedy wystarczająco Miłujesz siebie samego, wtedy nic nie musisz robić, bo ta Miłość sama przeleje się z ciebie na innych. Ludzie będą ci mówili, że czują twoją Miłość. Wtedy, kiedy dodatkowo skupisz się na nich, będziesz mógł przesłać im potężny strumień uzdrawiającej Miłości.

Czy teraz rozumiesz, dlaczego w całym wszechświecie jesteś tym najważniejszym człowiekiem dla ciebie ?

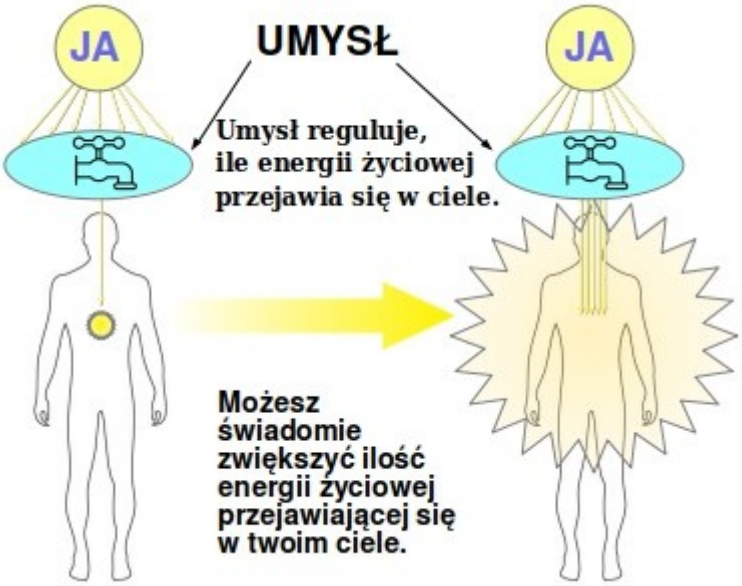


Ja jestem najważniejszym człowiekiem we wszechświecie.

JA DOSTARCZA ENERGII ŻYCIOWEJ

Twoje ciało jest obrazem w twoim umyśle, zatem energia życiowa także pochodzi z tego umysłu. Innymi słowy, **twój umysł tworzy twoje ciało i jego energię życiową**. W każdym razie, twój umysł jest tylko twoim(JA) narzędziem, zatem w prawdziwej rzeczywistości cała energia życiowa pochodzi od JA.

Umysł reguluje przepływ energii życiowej z JA do ciała, dlatego symbolem reprezentującym tutaj umysł jest zawór. Używając tego zaworu, możesz zwiększyć strumień energii życiowej wpływającej do ciała.



Przyjrzyj się temu obrazkowi. Z lewej strony widzisz stan energii życiowej u statystycznego mieszkańca Ziemi. Słoneczko umiejscowione wewnątrz ciała symbolicznie przedstawia ilość energii życiowej przejawiającej się w ciele. Większość ludzi tak wygląda. Taki człowiek „ledwie żyje”, co znaczy, że ta ilość energii życiowej wystarcza do utrzymania ciała przy życiu ale jest jej

za mało do osiągnięcia długowieczności, doskonałego zdrowia, nadzwyczajnych umiejętności umysłowych itd.

Po prawej stronie jest człowiek, który zwiększył ilość energii życiowej przejawiającej się w ciele. Wewnętrzne słońce tego człowieka wystarczająco zasila jego ciało. Jeżeli człowiek utrzymuje tak wysoki stan energetyczny ciała, jego ciało pozostaje w doskonałym zdrowiu może mu służyć znacznie dłużej niż to się dzieje w przypadku przeciętnego mieszkańca Ziemi. Prawdę mówiąc, jeżeli utrzymujesz wystarczająco wysoki poziom energii życiowej w ciele, to będzie ci ono służyło dopóty, dopóki Ziemia będzie żyła. Popularnie mówiąc, to oznacza fizyczną nieśmiertelność.

JA może dostarczyć umysłowi każdą ilość energii, którą ten kiedykolwiek może potrzebować. Właściwie to JA posiada nieograniczoną ilość energii, jednak umysł działa tutaj jak zawór, który reguluje ilość energii, która zostaje dostarczona do ciała.

Czy chciałbyś nauczyć się sposobów na skuteczne kontrolowanie tego zaworu? Jest wiele ćwiczeń, które pomagają w osiągnięciu tego celu. Opiszę tutaj jedno z nich, tych prostszych, które nazywa się „Wewnętrzna Radość”.

WEWNĘTRZNA RADOŚĆ

Kiedy ilość energii życiowej dostarczanej do ciała zwiększa się, to czujesz radość be żadnego powodu, tak jakby pojawiała się znikąd. Jeżeli, w takiej chwili, zwrócisz uwagę na swoje ciało, to poczujesz Miłość i nawet możesz zobaczyć Światło. Ćwiczenie Wewnętrznej Radości rozwija tę naturalną zdolność radowania się Miłością i Światłem.

Ćwiczenie Wewnętrznej Radości może być realizowane na dwa sposoby, pasywny i dynamiczny. Radzę wykorzystywać obydwa sposoby kiedy tylko okoliczności sprzyjają. Jeżeli pozwolisz Wewnętrznej Radości swobodnie przejawiać się, poprzez zastosowanie pasywnej i dynamicznej metody, osiągniesz zamierzony wynik znacznie wcześniej.

Pasywne ćwiczenie Wewnętrznej Radości

Dla większości ludzi najbardziej sprzyjającym miejscem do tego ćwiczenia jest przyroda. Wpierw upewnij się, że wszystkie zmysły ciała mogą odpocząć. To znaczy, że w miejscu ćwiczeń nie powinno być zbyt ciepło albo chłodno, wilgotno albo sucho czy wietrznie. Niech to miejsce też nie podrażnia zmysłu węchu. Równie ważne jest abyś mógł usiąść wygodnie. Jeżeli nie chcesz znaleźć sobie miejsca do ćwiczeń w przyrodzie, możesz też ćwiczyć w innych miejscach ale zapewnij ciału takie warunki, żeby jego zmysły nie były niepokojone.

Większość ludzi wybiera wygodną pozycję siedzącą z oparciem dla pleców. Jeżeli leżysz, to może się zdarzyć, że zaśniesz podczas ćwiczenia, co też jest w porządku ale nie pozwoli ćwiczyć do końca.
Z drugiej strony proponuję, abyś ćwiczył Wewnętrzną Radość za każdym razem, kiedy budzisz się. W chwili budzenia się twój intelekt i ciało są w stanie pół snu pół jawy. Jest to najkorzystniejszy stan do pasywnego ćwiczenia Wewnętrznej Radości, szczególnie rankiem, bo dzięki temu będziesz wstawał radosny i naenergetyzowany.

Bez względu na to, jaką wybrałeś pozycję, pozwól ciału w pełni rozluźnić się. Możliwe, że będziesz potrzebował minutę czy więcej, żeby w pełni rozluźnić napięcie tych wszystkich mięśni, które nie muszą być aktywne w utrzymaniu pozycji ciała.

Odłącz uwagę od zmysłów. Jeżeli jeszcze czujesz gdzieś uciskanie ciała, albo siedzi ci się nie całkiem wygodnie, to popraw to albo zmień miejsce.

Odłącz uwagę od myśli, zrelaksuj intelekt i uczyń go biernym. Tak długo jak zajmujesz się myśleniem, ćwiczenie Wewnętrznej Radości może ci nie wychodzić. Nie musisz walczyć z myślami pojawiającymi się w intelekcie; niech one sobie tam będą, ale ty nie zwracaj na nie żadnej uwagi. Pamiętaj, im bardziej pasywny jest intelekt, tym łatwiej wychodzi ćwiczenie Wewnętrznej Radości.

Kiedy już intelekt jest zrelaksowany a zmysły ci nie przeszkadzają, wejdź głębiej w siebie. To nie znaczy, że twoje skupienie ma pogrążyć się wewnątrz ciała. Twoim celem jest osiągnięcie stanu pogłębionego

odłączenia od fizycznej rzeczywistości. Ideałem byłoby, gdybyś poczuł się w stanie zawieszenia bez czasu i przestrzeni. A wtedy, po prostu, pozwól Wewnętrznej Radości przejawić się i swobodnie promieniować. Słowo ‘pozwolić’ oznacza tutaj pełne nierobienie czegokolwiek; po prostu, zostań w stanie pasywności bez względu na to, co się zadzieje.

Pozwól i spodziewaj się tego, że radość sama pojawi się. Pamiętaj o tym, żeby nie tworzyć radości; jedyne co robisz, to pozwalasz i spodziewasz się jej przejawić. Twój intelekt ma pozostać pasywny, to znaczy, że nie tworzysz myśli i obrazów. Pozostań w pełnym relaksie i samo niech się dzieje, niech radość sama pojawi się.
Gdybyś sobie wyobraził radość, pojawiłaby się, ale to nie byłoby ze źródła życia ciała. To byłby rodzaj ćwiczenia energetyzującego.

W stanie pełnego relaksu, gdzie zmysły i intelekt są pasywne, wcześniej czy później zauważysz coś, czego prawdopodobnie nigdy nie byłeś świadom. Jedna z tych rzeczy to źródło życia twojego ciała. Jeżeli pozostaniesz w pełnym relaksie, w pasywnym stanie intelektu, i nie tworzysz radości, to wcześniej czy później poczujesz ją. To może wydawać ci się dziwne, że radość ta pojawia się nagle jakby znikąd. To jest właśnie Wewnętrzna Radość, źródło życia ciała.

Kiedy Wewnętrzna Radość pojawi się, nic nie rób. Nie aktywizuj intelektu, pozostań pasywny i nadal pozwalaj Wewnętrznej Radości swobodnie przejawiać się coraz intensywniej. Niech sama rośnie. Pozostając w pełni pasywnym raduj się radością.

Kiedy Wewnętrzna Radość wzrasta, w dowolnej chwili możesz zwrócić swoją uwagę na to, co czuje ciało. Doświadczysz wtedy bardzo wzniosłego i przyjemnego uczucia – to Miłość. Możliwe, że pojawi się też Światło. Opisywane tutaj Miłość i Światło są produktem ubocznym procesu, podczas którego twoje ciało jest zasilane energią wysyłaną z JA, przez umysł – tak jak to już wcześniej opisałem. Życie jest tworzone i podtrzymywane.

Dynamiczne ćwiczenie Wewnętrznej Radości

Znajdź miejsce, gdzie możesz swobodnie tańczyć i głośno śpiewać. Nie ma znaczenia jak tańczysz i śpiewasz, bo nie musi to być taniec i śpiew w dokładnym znaczeniu tych słów. Ważne żebyś poruszał się energicznie i emocjonalnie śpiewał mantrę. Im energiczniej tańczysz i im głośniej śpiewasz mantrę, tym skuteczniejszy wynik. Kiedy ludzie patrzą na człowieka właściwie wykonującego to ćwiczenie, mogą uznać go za szaleńca – i to jest w porządku. W tańcu i śpiewie masz pozwolić sobie, dać się ponieść emocjom towarzyszącym radości.

Tańcząc jak szalony, głośno śpiewaj (nawet wykrzykując) następującą mantrę:

Jestem Mistrzem Twórcą mojego Życia.
Pozwalam wewnętrznej Radości swobodnie promieniować,
więc czuję Miłość i widzę Światło.

Ot całe ćwiczenie – takie proste i łatwe. Dla większości ludzi to ćwiczenie jest tak łatwe, że mogą go wykonać za pierwszym razem. Już za pierwszym razem, wykonując to ćwiczenie, możesz poczuć się tak naenergetyzowany i radosny, że będziesz śmiał się podczas ćwiczenia i po jego zakończeniu.

Proponuję abyś wykonywał dynamiczne ćwiczenie Wewnętrznej Radości kiedy to możliwe. Ćwicz regularnie i nie rezygnuj nawet jeżeli na początku nie odczujesz czegoś szczególnego. Jeżeli będziesz systematycznie ćwiczył sposoby pasywny i dynamiczny, to na pewno osiągniesz cel, to znaczy, że Radość i Miłość pojawią się w tobie.

Ćwicząc regularnie zauważysz, że odczuwanie Wewnętrznej Radości oraz następujących po nim Miłości i Światła rosną wraz z systematycznością. Kiedy doświadczysz tego uczucia po raz pierwszy, może to trwać krótką chwilę i być bardzo słabe. Mimo tego, rozpoznasz, że udało ci się wyzwolić Wewnętrzną Radość i wynikającą z niej Miłość.
Kontynuuj ćwiczenia, żeby to odczucie rosło i trwało dłużej. Jak już dobrze to opanujesz, to doświadczysz rozkoszy większej niż podczas orgazmu.

Mistrzowskie opanowanie Wewnętrznej Radości pozwoli ci utrzymywać ciało na stałe w doskonałym zdrowiu. Kiedy pozwalasz źródłu życia ciała wystarczająco promieniować, jesteś radosny, zadowolony i zdrowy.
W tym wysoko-energetycznym stanie posiadasz umiejętność zabijania oraz uzdrawiania innych poprzez dotyk. Kiedy twoje ciało pozostaje w pełni naenergetyzowane, wtedy nawet nie potrzebuje żadnego jedzenia aby właściwie funkcjonować. Faktem jest, że ćwiczenie Wewnętrznej Radości jest kluczem do stania się nieśmiertelnym inedykiem. Oprócz tego, możesz czynić tak zwane cuda (ale o tym to już w innej książce).

MANTRA

Słyszałeś kiedyś słowo „mantra”? Może recytujesz mantrę? Większość ludzi, którym zadaję te pytania, odpowiada twierdząco. Wtedy zadaję im następne pytania:
„Co to jest mantra?”
„Dlaczego recytujesz tę mantrę?”
„Jak działa na ciebie recytowanie tej mantry?”

Ludzie wydają się być zdziwieni, kiedy zadaję im te pytania. Wiele razy nie wiedzą, dokładnie co odpowiedzieć. Niektórzy odpowiadają, że modlą się w ten sposób zgodnie z zaleceniami ich wiary. Inni odpowiadają, że nie znają znaczenia słów mantry, ponieważ jest w niezrozumiałym dla nich języku.

Wtedy mówię: „Dlaczego ćwiczysz coś, czego nie znasz? Dlaczego recytujesz zdania, których znaczenia nie znasz? Przecież nie wiesz, czy recytowanie tej mantry wpływa na ciebie korzystnie czy szkodliwie.”

A teraz zadaję tobie te same pytania. Co odpowiesz?

Mam nadzieję, że nadal pamiętasz, czym jest umysł, z czego składa się i jak jego poszczególne części działają. Jeżeli nie jesteś pewny, to proponuję, wróć do rozdziału o umyśle i przeczytaj go zwracając szczególną uwagę na opis instynktu.

Mantra to technika programowania instynktu przez intelekt po to, żeby zmienić niektóre z jego działań. W technice tej, odpowiednio skonstruowane zdanie jest wielokrotnie powtarzane. Zdanie to można wymawiać, śpiewać je lub słuchać go. Jeżeli mantra jest powtarzana wiele razy i wystarczająco intensywnie, to człowiek może wpaść w trans, stan możliwy do wywołania auto-hipnozą. W tym stanie intelekt staje się jak gdyby znudzony a wtedy niewystarczająco sprawuje kontrolę nad tym, co jest programowane w instynkt. Jednocześnie instynkt, będąc pod wpływem wciąż powtarzanego zdania (sugestii), pozwala sobie wbudować wynik działania mantry.

Dla własnego bezpieczeństwa a także dla swojej korzyści, proponuję abyś przed ćwiczeniem jakiejkolwiek mantry wpierw zadał trzy pytania:
1. Jakie dokładnie jest znaczenie tej mantry?
2. Jakie są wyniki powtarzania tej mantry?
3. Czy zmiana dokonana przez tę mantrę w umyśle jest dla ciebie korzystna?

Jeżeli upewnisz się co do odpowiedzi na te pytania i postanowisz, że warto dokonać zmian w twoim instynkcie – to ćwicz.

NAJPOTĘŻNIEJSZA MANTRA

Już wcześniej w tej książce mogłeś przeczytać dwa zdania najpotężniejszej mantry.

Jestem Mistrzem Twórcą mojego Życia.
Pozwalam wewnętrznej Radości swobodnie promieniować,
więc czuję Miłość i widzę Światło.

Odpowiedzmy sobie teraz na powyższe pytania.
odp. 1.
Już wcześniej wytłumaczyłem znaczenia głównych słów zawartych w mantrze, czyli „Mistrz Twórca", „pozwolić", „Wewnętrzna Radość", „Miłość" i „Światło". Możesz wrócić i sprawdzić treść książki, jeżeli nie jesteś pewny. Warto wiedzieć to dokładnie, żeby poznać rzeczywiste znaczenie powyższej mantry.

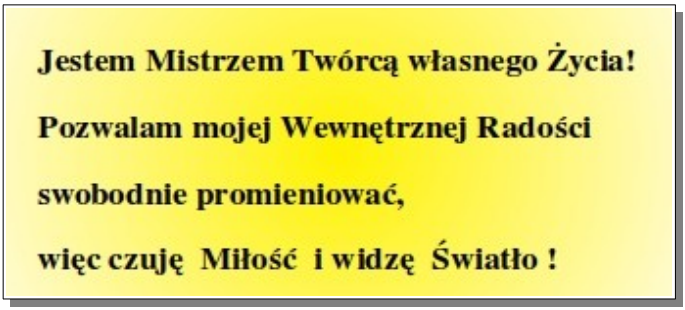
odp. 2.
Ta mantra tak programuje twój instynkt, żebyś czuł większą moc nad tworzeniem okoliczności w codziennym życiu. Rzeczywiście uświadamiasz sobie, że ty jesteś tym człowiekiem, który stworzył swoje życie tak, jak go teraz doświadczasz. Poza tym, mantra ta uświadamia tobie, że władasz procesem tworzenia twojego życia.

Druga część mantry programuje instynkt i intelekt tak aby więcej energii życiowej było przepuszczanej do ciała, po to żebyś mógł stale doświadczać wysokiego stanu energii życiowej.

odp. 3.
Oczywiście, że wynik działania tej mantry jest dla ciebie korzystny. W rzeczywistości, mantra ta dokonuje więcej pozytywnych zmian w instynkcie. Dokładnie jakie to są zmiany zależy od tego, co chcesz osiągnąć w swoim życiu. Niektóre z najczęstszych korzyści to doskonałe zdrowie, pomyślność, dobrobyt, zadowolenie z siebie i długowieczność.

Hm, no właśnie … tutaj wielu ludziom chcę powiedzieć tak.
Przestań narzekać i użalać się. Jesteś twórcą twojego życia, nawet jeżeli w to nie wierzysz. Doświadczasz tego, co stworzyłeś swoimi myślami, słowami i czynami. Każde twoje postanowienie wpływa na bieg twojego życia.

Teraz, zamiast narzekać i obwiniać innych, lub szukać przyczyn w rzekomo niezależnych od ciebie okolicznościach, możesz w końcu wziąć swój los całkowicie w swoje ręce.
Jeżeli postanowisz to zrobić, wówczas codziennie, systematycznie ćwicz Wewnętrzną Radość pasywnie i dynamicznie. Już w tej chwili, myśl, mów, śpiewaj, krzycz i tańcz jak szalony tę mantrę. ☺



PROGRAMOWANIE LUDZI

Proponuję, dla własnej korzyści, upewnij się, że dobrze rozumiesz umysł, szczególnie to jak działają jego trzy części. Im więcej wiesz o działaniu poszczególnych części umysłu, tym łatwiej będzie ci zrozumieć postępowanie ludzi. Poza tym, zorientujesz się jak ta wiedza jest stale wykorzystywana do kontrolowania społeczeństwa oraz manipulowania myśleniem ludzi. Dodatkowo, będzie ci łatwiej opracować dla siebie ćwiczenia wspomagające tak zwany rozwój umysłowy, duchowy czy samo-rozwój.

Dla władców, wiedza o działaniu umysłu od zawsze była podstawą umożliwiającą im kontrolowanie społeczeństw. W przeszłości, nauczanie tych informacji nie było popierane, wręcz bywało zakazane. Dlaczego? To oczywiste – im więcej wiesz o działaniu umysłu, tym trudniej jest władcom społeczeństw kontrolować cię.

Nierzadko, władcy społeczeństw nie tylko nazywają ludzi „bydłem”, „owczarnią” czy „niewolnikami”, oni rzeczywiście tak myślą. Uważają, że wiedza ludzi na temat psychologii i fizyki jest bardzo mała. Dlatego, w porównaniu do nich, społeczeństwo ludzi postępuje jak nieświadome „bydło”. Według nich to jest powodem, dlaczego ludzie powinni im służyć. Zatem, dzięki swojej wiedzy, uważają się za panów i „pasterzy owczarni”.

Pouczmy się więcej o umyśle, żebyś zrozumiał, jak można programować ludzi. Programuj swój instynkt tak, żebyś panował nad twoim zachowaniem, dzięki czemu będziesz mógł więcej korzystać z życia. Nauczysz się, jak programować ludzi a także, jak łatwo sobie uświadamiać, kiedy inni próbują programować ciebie.

Zanim dalej opiszę, porównam odżywianie się dzieci urodzonych na innych planetach w porównaniu do dzieci urodzonych na Ziemi.

Kiedy dziecko urodzi się na Ziemi, musi ssać mleko matki, bo to jest jego pożywienie. Wraz ze wzrostem, dziecko powinno otrzymać też inne rodzaje pożywienia.
Jeżeli dzieci nie otrzymują wystarczającej ilości jedzenia, mogą zostać zagłodzone na śmierć. Płynie z tego oczywisty wniosek, że na Ziemi człowiek musi jeść, żeby jego ciało rozwijało się i pozostawało przy życiu.

Na niektórych innych planetach, dzieci zaraz po urodzeniu też muszą ssać mleko matki. Jednak wraz ze swoim wzrostem spożywają coraz mniej matczynego mleka, mimo że inna żywność nie jest im podawana. W końcu dzieciątka przestają ssać mleko, mimo że nadal nie dostają żadnego innego pożywienia. Stanowi to podstawę prawidłowego rozwoju i życia dziecka. Gdyby rodzice zmuszali dzieci do jedzenia czegoś, to ich ciała zostałyby szybko uszkodzone powodując śmierć. To co dla ludzi na Ziemi jest niezbędnym pożywieniem, dla nich jest trucizną.

Podsumowując. Ludzie na Ziemi muszą jeść, żeby utrzymywać swoje ciała przy życiu. Jeżeli nie jedzą zbyt długo, ciało zostaje zagłodzone na śmierć. Na niektórych innych planetach, ludzie nie mogą jeść. Jeżeli zmuszaliby się do jedzenia, to ich ciała zostałyby zatrute na śmierć.

Ziemianie i ludzie żyjący na owych innych planetach, wyglądają tak samo. Gdybyś zobaczył kogoś z tych obcych na ulicy, nie zauważyłbyś różnicy w wyglądzie. Ciała obcych też mają układ pokarmowy i te same narządy co Ziemianie. Jedyna różnica polega na tym, że owi obcy nie jedzą.
Jeżeli już coś próbują zjeść czy wypić, to w malutkiej ilości, bo uważają tę czynność za branie narkotyków. Tak, oni też biorą czasem narkotyki w tym samym celu co Ziemianie, dla psychodelicznego doświadczenia.

Widzisz. Są ludzie, którzy nie jedzą, bo gdyby jedli, to by im ciała poumierały. Są też inni ludzie, którzy jedzą, bo gdyby nie jedli, to umarliby.

To znacząca różnica; prawda? Czy wiesz, co powoduje, że ciała ludzkie działają w tak różny sposób? Powinieneś; jeżeli wystarczająco zrozumiałeś umysł, znać odpowiedź, że tutaj chodzi o instynkt.

Instynkt Ziemianina ma w sobie program, który w przybliżeniu brzmi tak.
>> Różne substancje, we właściwych ilościach i czasie, muszą zostać włożone do ciała, żeby ono mogło poprawnie działać. <<

Instynkt obcego ma w sobie program, który w przybliżeniu brzmi tak.
>> Dla zapewnienia poprawnego działania ciała, wkładanie jakiejkolwiek substancji do ciała jest zabronione. << (z wyjątkiem powietrza)

No tak, w tym rozdziale informuję o programowaniu instynktu, nie tylko w nawiązaniu do żywienia. Czy wiesz, że instynkt zawiera ogromną ilość programów? Niektórzy fachowcy mówią, że „wszystko jest programem". Faktycznie, kiedy jest się programistą umysłu, należy się do najbardziej wpływowych ludzi na Ziemi.

Twoje jedzenie, dieta oraz potrzeby ciała są zaprogramowanie w instynkcie.
Twoje uczucia i emocje to wyniki działania programów instynktu.
Stąd twoje postępowanie też jest zaprogramowane w instynkcie.
Sposób w jaki ludzie mówią, a nawet myślą, też jest zaprogramowane w instynkcie.

Podstawowy zestaw programów twojego instynktu został tobie wgrany od rodziców. Po urodzeniu, oprócz rodziców, największy wpływ na programowanie dziecka mają ludzie żyjący w jego środowisku. Proces ten trwa przez resztę życia człowieka. To dlatego większość ludzi żyjących w określonym społeczeństwie postępuje podobnie.

Im bardziej jesteś świadomy tego, jak programowanie instynktu wpływa na twoje życie, tym więcej możesz go zmienić zgodnie ze swoimi upodobaniami. To dlatego ja tak często podkreślam, że uczenie się o umyśle, szczególnie instynkcie, jest niezmiernie ważne w życiu człowieka.

Zwróć uwagę na fakt, że jeżeli wiesz za mało o umyśle i sposobach jego programowania, a inni ludzie wiedzą o tym dużo więcej, to mogą oni używać swojej wiedzy po to, żebyś postępował zgodnie z ich życzeniami. Uświadom sobie, że ludzie stojący za rządami, religiami i innymi instytucjami, a także ci wszyscy, którzy chcą abyś za nimi podążał, używają technik programowania wpływających na twój instynkt. Reklama, psychologia i socjologia są stosowane powszechnie po to, aby wpływać na twoje wybory i postanowienia.

Manipulatorzy gdzieś tam czekają gotowi do manipulowania ludźmi, których uważają za „stada owiec”. Manipulatorzy są bardzo inteligentni i skuteczni w tym, co robią. Większość ludzi nie ma zielonego pojęcia, że są manipulowani przez ich władców, którzy mogą wywołać w człowieku chęć walki za wierzenia na śmierć i życie. Co gorsza, ty nigdy nie domyślisz się tego, chyba że wystarczająco nauczysz się, czym jest umysł i jak działa oraz jak go programować.

Jak to możliwe, że większość ludzi nieświadomie popiera manipulatorów? Ludzie, mimo że są nieszczęśliwi i niezadowoleni ze swojego życia, mimo

że narzekają, to jednak postępują dokładnie tak jak ich władcy (manipulatorzy) tego chcą.

Główną przyczyną jest to, że ludzie nie uczą się wystarczająco dużo, stąd nie wiedzą i dlatego postępują zgodnie ze swoimi wierzeniami. Ludzie często opierają swoje życie na wierzeniach, a nie wiedzy. Większość ludzi opiera się zmianie swoich wierzeń, a niektórzy z nich są nawet gotowi walczyć o ich utrzymanie.

To wyjaśnia, dlaczego manipulatorzy łatwo cię chwycili – spowodowali, że zacząłeś wierzyć. Oni dobrze wiedzą, że jeżeli już zaczniesz w coś wierzyć, nie będą musieli zmuszać cię do tego, bo sam będziesz postępował dokładnie tak, jak oni tego chcą.
W taki sposób, nieliczni stają się panami a pozostali sługami. Wtedy pasterze prowadzą swoje owce.

UWALNIANIE SIĘ OD WIERZEŃ

Ten rozdział przeznaczony jest tylko dla tych, którzy postanowili przeprogramować swój instynkt w celu uwolnienia się od manipulacji. Jeżeli wolisz pozostać przy swoich wierzeniach – opuść ten rozdział. Jeżeli postanawiasz dokonać zmian, to czytaj dalej, bo opiszę dwa ćwiczenia, które pomogą ci w uwalnianiu się od wierzeń i wykrywaniu manipulacji.

Czuję, że najpierw powinienem cię ostrzec. Im bardziej uwolnisz się od wierzeń, tym bardziej niewygodny możesz stać się dla systemu społecznego i jego władców. Poza tym, możesz przestać być lubiany przez ludzi czy wręcz uznany za tak zwaną „czarną owcę”. Tak się dzieje z tego powodu, że wielu ludzi nie chce znać prawdy. Oni wolą postępować wedle swoich wierzeń i dlatego bronią sytuacji, w których żyją. Częściowo jest to spowodowane ich wewnętrznym strachem.

Jak możesz pozbyć się swoich wierzeń? W pierwszym kroku uświadom sobie, jakie masz wierzenia. Całkiem możliwe, że wielu z twoich wierzeń do tej pory nie zauważyłeś, ponieważ uważasz je za twoją wiedzę. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że prawie wszystko co uważają za swoją wiedzą, to ich wierzenia. To dlatego na początku procesu uwalniania się od wierzeń, skup się na sobie oraz innych ludziach z intencją uświadomienia sobie wierzeń. Zazwyczaj łatwiej jest znaleźć wierzenia u innych ludzi. Przystępujemy do ćwiczeń.

PIERWSZE ĆWICZENIE

Możesz stwierdzić, że łatwiej jest ćwiczyć z członkami rodziny lub z przyjaciółmi.
Słuchaj tego, co do ciebie mówią, co ci oznajmiają. Kiedy twierdzą coś, czego ty nie jesteś pewien, zapytaj ich.
„Wierzysz w to czy wiesz to”?
albo
„To twoja wiedza, czy wierzenie?”

Jeżeli odpowiedzą, że wiedzą to, wtedy zapytaj ich:
„Skąd to wiesz?”
albo
„Jak doszedłeś do tej wiedzy?”

Słuchaj uważnie, jak wyjaśnią, że to ich wiedza albo jak doszli do tej wiedzy. Wielu ludzi odpowie, że wiedzą, bo przeczytali w książce czy Internecie, widzieli w telewizji, ktoś zaufany powiedział im albo że logicznie tak wywnioskowali. Słysząc takie odpowiedzi uświadomisz sobie, że mówią o tym w co wierzą, nie to co wiedzą.

Uważaj, bo kiedy zaczniesz ludzi wypytywać o to czy wiedzą albo wierzą, to mogą zdenerwować się. Uważaj również aby nie zadawać takich pytań swoim nauczycielom, ponieważ niejeden nauczyciel nienawidzi uczniów, którzy zadają mądre pytania podważające jego autorytet.

Oprócz tego, zastanów się, czy naprawdę chcesz zadawać tego typu pytania tak zwanym „autorytetom”, ponieważ oni nie lubią być postrzegani jako ludzie, którzy nie posiadają wystarczającej wiedzy.

Możesz ćwiczyć zadawanie tych pytań w internetowych grupach dyskusyjnych, na czatach, blogach itp. Szczególnie łatwo jest przyłapać tych, co wygłaszają swoje filozofie. Jeżeli usuną cię szybko z grupy, nie zdziw się, z jakiego to powodu. ☺

Nauczyciele, autorytety, mistrzowie, pastorzy, guru, politycy i tym podobni, których słucha wielu ludzi, nie lubią takich pytań, ponieważ to może wskazać na ich niewiedzę. Właśnie ci ludzie to główni szerzyciele wierzeń, nieporozumień i niewiedzy na Ziemi. W większości nauczają tego, co stanowi ich wierzenia, nie wiedzę. Innymi słowy, owi ludzie często nie wiedzą o czym mówią.

DRUGIE ĆWICZENIE

Zwracaj szczególną uwagę na to co myślisz i mówisz. Kiedy budujesz zdanie, wstaw w nie jedno, dwa albo wszystkie trzy z tych słów: „informacja”, „wiedza”, „wierzenie/wątpliwość”.
Zazwyczaj nie używa się tych słów podczas normalnej rozmowy, stąd tak zbudowane zdania wydają ci się dziwne czy nienaturalne. Nie szkodzi, bo chodzi o ćwiczenie w uświadamianiu sobie wierzeń oraz lepszym rozróżnianiu wiedzy od wierzenia. Takie świadome budowanie zdań zwróci ci uwagę na to, co naprawdę wiesz.

Oto przykładowe zdania do drugiego ćwiczenia.
„Mając informacje z prognoz pogody, wierzę, że wieczorem będzie padało.”
„Wiem, że picie kawy rano wywołuje u mnie senność po południu.”
„Bazując na informacjach z książek naukowych, wątpię aby Ziemianie byli jedynymi inteligentnymi istotami we wszechświecie.”
„Nie wiem co wiem ale wątpię, że to mi wystarczy, żeby właściwie zadbać o moje życie, stąd wierzę w niektóre informacje, które mnie poruszają.”

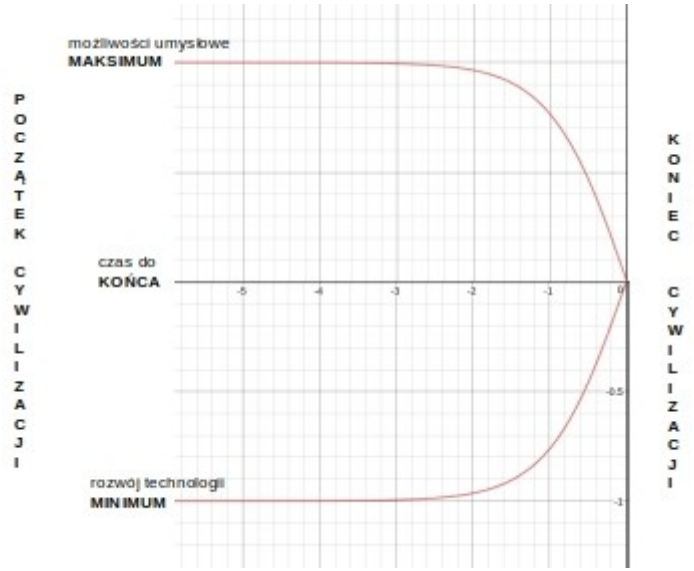
„Wierzę, że przeczytawszy tę książkę, będę pamiętał większość z tych informacji.”

Obydwa z tych ćwiczeń wyrobią w tobie wrażliwość na prawdziwość podawanych informacji. Zupełnie inaczej będziesz odbierał źródła informacji w porównaniu z tym, jak to było przed ćwiczeniami. Bardziej sobie uświadomisz, że prawie nic nie jest pewne, stąd jeżeli postanowisz polegać na czymś, to będzie to twoja wiedza a nie wygłaszane i pisane kazania.

CYKLE CYWILIZACJI

Na Ziemi było wiele cywilizacji przed obecną. Każda z tych cywilizacji zakończyła się samozniszczeniem w chwili, kiedy osiągnęła szczyt swojego technologicznego rozwoju.
Obecna cywilizacja niewiele różni się od poprzednich. Z tego co obserwuję, to widzę, że także obecna cywilizacja zmierza do samozniszczenia.

Główną przyczyną samozagłady poprzednich cywilizacji (podczas osiągania najwyższego poziomu rozwoju technologicznego) było to, że możliwości umysłowe ludzi degenerowały wraz z rozwojem technologii.



To bardzo ważna nauka z przeszłości, dlatego raz jeszcze ją podkreślam. **Im ludzie danej cywilizacji bardziej rozwijają technologię, tym słabsze stają się ich możliwości**. Jednocześnie, ciała tych ludzi też słabną.

Spójrz na obrazek. Na początku cywilizacji możliwości umysłowe ludzi są najwyższe ale ich technologia jest na poziomie zero. Nie myl możliwości

umysłowych z ilością posiadanych informacji. Obecnie uważa się takich ludzi za „prymitywnych”. To fakt, technologicznie są prymitywni ale ich moce umysłowe znacznie przewyższają to, jak ludzie używają swoje umysły w obecnych czasach.

Gdybyś spotkał ludzi z początku naszej cywilizacji, uznaliby ciebie za niedorozwiniętego umysłowo, a ty uznałbyś, że oni mają moce nadprzyrodzone bo dokonują cudów. Na przykład, oni wiedzieliby, co masz w myślach i co czujesz nawet kiedy byłbyś po przeciwnej stronie Ziemi. Wyobraź sobie, jak prymitywnie wyglądałby dla nich twój najbardziej technologicznie zaawansowany telefon. Dziwiliby się, dlaczego używasz tak szkodliwej i ograniczonej rzeczy do komunikacji.

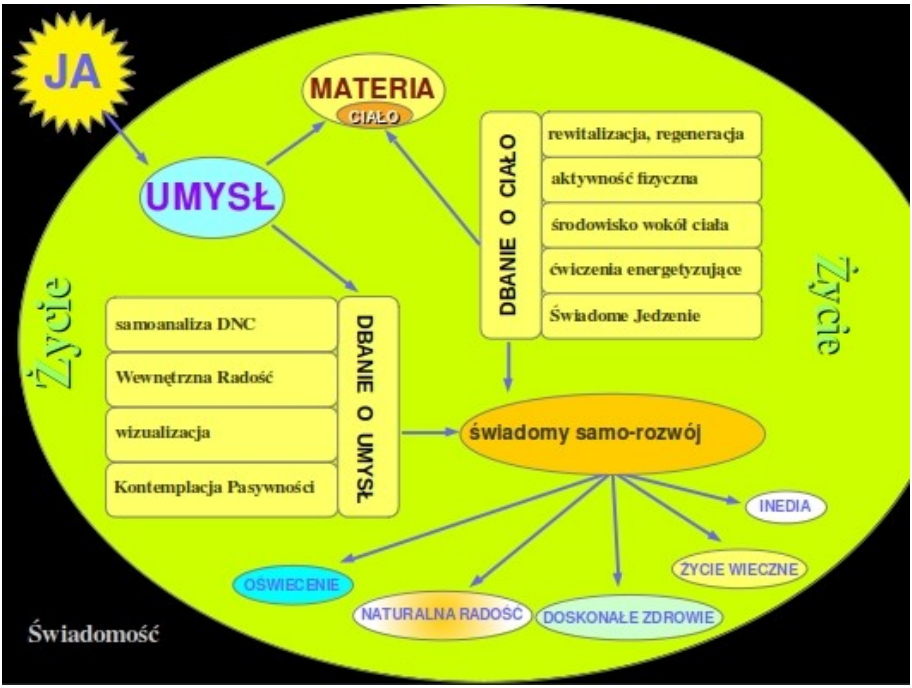
Znany jest w biologi fenomen, że narząd zanika wraz z tym, jak coraz mniej jest używany. Im bardziej ludzie polegają na technologii, tym bardziej ich zdolności umysłowe i fizyczne degenerują.

Ludzie też coraz bardziej oddalają się od przyrody oraz budują sztuczne środowiska zwane miastami, które później zmieniają w piekło na Ziemi. Z czasem technologia przejmuje coraz więcej ludzkiego myślenia, szczególnie tak zwana „sztuczna inteligencja”. To prowadzi do nieuchronnej zagłady. Sztuczna inteligencja wcześniej czy później zacznie uważać człowieka za niekompatybilny i nieużyteczny organizm. Wtedy też zacznie planować, jak się go pozbyć. Plan zostaje zrealizowany, sztuczna inteligencja likwiduje ludzi. Na końcu sztuczna inteligencja dochodzi do wniosku, że jej istnienie też nie ma sensu, więc niszczy samą siebie. I tak kończą się technologiczne cywilizacje.

Oczywiście, to nie jedyny scenariusz. Nie tylko sztuczna inteligencja wykańcza człowieka, jest kilka innych czynników prowadzących do zagłady cywilizacji, na przykład broń masowej zagłady, zatrucie wody, powietrza i ziemi. To szeroki temat, możemy o tym porozmawiać kiedy spotkamy się. Radzę ci, ogranicz używanie elektroniki i przebywaj więcej w przyrodzie.

DBANIE O SIEBIE

Spójrz na następny obrazek, gdzie schematycznie podsumowałem to, co do tej pory napisałem i to, o czym będę pisał dalej. Czarne tło nadal symbolizuje Świadomość. JA wyłania się ze Świadomości i tworzy umysł. Umysł tworzy Życie, które zawiera w sobie całą materię. Twoje ciało jest najważniejszą częścią całej materii.



Dla pewności przypomnę, żeby uniknąć nieporozumień, owale umysłu i Życia powinny być w środku JA, tak jak to widziałeś na poprzednich obrazkach. Gdybym zrobił to w formie koncentrycznych kół, całość stałaby się zbyt trudna do odczytania z powodu zagęszczenia obrazków i tekstów, dlatego wybrałem takie rozmieszczenie. Wierzę iż pamiętasz, że JA tworzy umysł wewnątrz siebie, a wtedy umysł tworzy Życie – też wewnątrz siebie.

Zwróć uwagę na nowe elementy obrazka „dbanie o ciało” oraz „dbanie o umysł”, które to opiszę w następnych rozdziałach. Chodzi o to, jak właściwie dbać o ciało oraz umysł. Osiąga się to poprzez ćwiczenia, które pomagają ludziom utrzymywać właściwe działanie ciała oraz umysłu.

Kiedy, stosując odpowiednie ćwiczenia, właściwie dbasz o ciało i umysł, twoje działanie może być nazwane ‘świadomym samo-rozwojem’. Innymi słowy możesz powiedzieć, że jesteś na ścieżce samo-rozwoju. Inni ludzie nazywają to „rozszerzeniem świadomości”.

Jakkolwiek to nazwiesz, wykonując ćwiczenia przeznaczone dla ciała oraz umysłu, osiągasz określone wyniki, między innymi oświecenie, naturalną radość, doskonałe zdrowie, nieśmiertelność oraz inedię.

Jest wiele systemów czy dróg świadomego samo-rozwoju. Niektóre z nich są szeroko znane, na przykład Joga, Taoizm, Sufizm, Buddyzm – nie mieszaj tych pojęć z religiami o tych samych nazwach. Wszystkie te systemy wymagają wykonywania ćwiczeń ciała oraz umysłu.

DBANIE O UMYSŁ

W tym rozdziale opiszę kilka bardzo korzystnych dla umysłu ćwiczeń – samoanaliza DNC, wizualizacja, Kontemplacja Bierności oraz usuwanie ograniczeń Wewnętrznej Radości.

SAMOANALIZA DNC

Czy zdarzyło ci się żałować wcześniejszego postanowienia, kiedy było już za późno, bo konsekwencje spadły na ciebie? Wtedy prawdopodobnie powiedziałeś do siebie coś w rodzaju „Gdybym wiedział, że takie będą konsekwencje, nigdy bym nie powziął takiej decyzji.” Zgaduję, że coś takiego zdarzyło ci się – podobnie jak mnie. ☺

Są sposoby, żeby uświadomić sobie dogłębnie to, co tak naprawdę jest praprzyczyną popychającą cię do powzięcia postanowienia. Często jest tak, że kiedy uświadomisz sobie tę praprzyczynę, to rezygnujesz. Dzieje się tak kiedy stajesz się bardziej świadomy tego, czy warto coś zrobić jeżeli konsekwencje będą niekorzystne. Czasem to jest „nie warte zachodu”.

Opracowałem sposób na uświadomienie sobie praprzyczyny popychającej człowieka do podjęcia postanowienia. Jest to psychoanaliza, którą robisz sam sobie poprzez zadawanie pytań:
„**D**laczego?”
„**N**o i **C**o z Tego?” Stąd skrót DNC.

Zdarza się, że nie jesteś pewny, jakie postanowienie powziąć. Możliwe, że obawiasz się ewentualnych konsekwencji. Wtedy zadajesz sobie pytania w rodzaju: „Czy naprawdę muszę … ?”, „A co się stanie, jeżeli … ?”, „Sam nie wiem, czy naprawdę muszę … .”

Nie zawsze musisz podjąć jakieś postanowienie i realizować go. W wielu przypadkach możesz nic nie robić, po prostu, zrezygnować. Samoanaliza DNC pomoże ci uświadomić sobie praprzyczynę postanowienia, które masz

zamiar powziąć. Wtedy ocenisz jasno, co jest korzystniejsze, postanowić działać albo zrezygnować.

Z praktycznej strony, oto jak wykonać samoanalizę DNC. Przygotuj sobie dużą kartkę papieru (minimum to A2) albo użyj tablicy.

1. Napisz swoje postanowienie na kartce czy tablicy.
2. Zapytaj „Dlaczego …?”
    1. Zapisz odpowiedzi. Może będzie tylko jedna a może więcej odpowiedzi. Zapisz je wszystkie. Wyobraźmy sobie, że masz cztery odpowiedzi: O1, O2, O3 i O4.
3. Zapytaj „Dlaczego … ?” przy każdej odpowiedzi: P11, P21, P31 i P41.
    1. Zapisz odpowiedzi tak samo, jak poprzednio.

Kontynuuj dalej tak samo, czyli pytaj i odpowiadaj. Wszystko zapisuj. Postępując wedle tego schematu, dojdziesz do miejsca, gdzie nie da się zadać pytania typu „dlaczego” albo pytanie to wyda się dziwne czy nielogiczne. W takim przypadku, zadaj pytanie „No i co z tego?” Właśnie to jest kluczowa chwila samoanalizy w danej gałęzi pytań i odpowiedzi.

Nie odpowiadaj na pytanie „No i co z tego?”, ponieważ jest ono skierowane do twojego instynktu. **Kiedy zadajesz pytanie instynktowi, masz skupić się na tym, co czujesz**. Nie myśl, co odpowiedzieć, ponieważ odpowiedź przyszłaby z intelektu.
„Dlaczego … ?” jest pytaniem skierowanym do intelektu – wtedy powinieneś myśleć o odpowiedzi.
„No i co z tego?” jest pytaniem skierowanym do instynktu – wtedy masz głęboko czuć, bez angażowania się w myślenie.

„Dlaczego … ?” → myśl	„No i co z tego?” → czuj

Kontynuuj samoanalizę aż przerobisz wszystkie pytania, to znaczy, z każdym dojdziesz do czucia. Im więcej będziesz miał odpowiedzi na pytanie typu „Dlaczego … ?”, tym więcej uświadomisz sobie o tym, co wiąże się z

twoim postanowieniem. Zapewne dowiesz się rzeczy, których nie byłeś o sobie świadomy, które cię zadziwią.

Im bardziej emocjonalnie reaguje twój instynkt na pytanie „No i co z tego?”, tym więcej odkrywasz o swoim wnętrzu, rzeczy które też mogą cię zadziwić, bo do tej pory nie byłeś ich świadomy. Możesz nawet zaskoczyć sam siebie tym, co będzie ujawniało się z twojej podświadomości.

Większość spośród tych moich uczniów, którzy podzielili się ze mną wynikiem swojej samoanalizy, rezygnowała z postanowienia, które chciała podjąć przed wykonaniem samoanalizy. Oceniając wartość tego ćwiczenia twierdzili, że analiza ta była dla nich niezwykłym doświadczeniem. Niektórzy nazwali to ćwiczenie „zaawansowana psychologiczna samoanaliza i technika samo-uzdrawiania”. Jest to faktem, że samoanaliza DNC jest potężnym narzędziem na drodze świadomego samo-rozwoju.

Spójrz na poniższy przykład, jak można zrobić analizę DNC. To tylko część zapisu z całej kartki papieru. Oryginał jest kilkukrotnie obszerniejszy. W każdym razie, już ten wycinek da ci obraz tego, jak postępować.

Samoanaliza DNC jest ćwiczeniem, które masz sam zrobić z sobą. Czasem możesz użyć tej metody do pracy z kimś bliskim, na przykład przyjacielem czy twoim dzieckiem. Zadajesz im pytania a oni zapisują odpowiedzi. W ten sposób można pomóc innym rozwiązać ich własne problemy.

Powiem ci w tajemnicy, że autorka poniższej samoanalizy zrezygnowała ze swojego postanowienia schudnięcia. Jedna z najważniejszych rzeczy, które sobie uświadomiła, to fakt, że cierpiała z powodu braku szacunku do siebie samej, a to było spowodowane jej społecznym wychowaniem. Przy końcu analizy doszła do wniosku, że dużo więcej skorzysta, jeżeli skupi się na Miłości do siebie samej. Ciekawe, bo jak się okazało, potem sama schudła bez wysiłków skierowanych na odchudzanie się.

Postanowienie → **POSTANOWIŁAM ODCHUDZIĆ SIĘ**
Pytanie (P) Dlaczego tak postanowiłam?

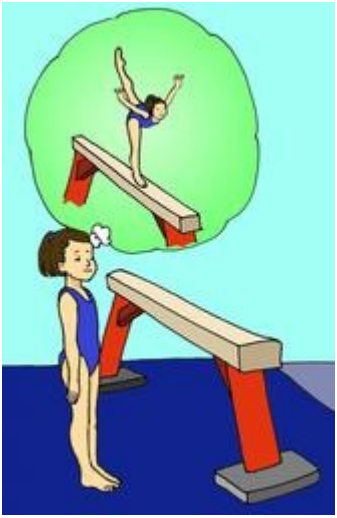
Gałąź do odpowiedzi 1 (O1)
O1 Żeby ludzie bardziej mnie lubili.
P11 Dlaczego chcę aby ludzie mnie bardziej lubili?
O12 Czuję się lepiej, kiedy ludzie okazują, że mnie lubią.
P12 Dlaczego oczekuję pozytywnych opinii od innych ludzi?
O13 To jak o mnie myślą, decyduje o moim samopoczuciu.
P13 Dlaczego moje samopoczucie zależy od oceny innych?
O4 Mam słabą samoocenę siebie.
P4 Dlaczego tak słabo oceniam siebie samą?
… i tak dalej.

Gałąź do odpowiedzi 2 (O2)
O2 Żeby Jan widział mnie jako bardziej atrakcyjną i polubił mnie.
P21 Dlaczego zależy mi na przychylności Jana?
O22 Kocham Jana.
P22 No i co z tego?

Gałąź do odpowiedzi 3 (O3)
O3 Żeby sprawność mojego ciała polepszyła się.
P31 Dlaczego chcę aby sprawność mojego ciała była lepsza?
O32 Wtedy czuję się lepiej i jestem atrakcyjniejsza.
P32 Dlaczego chcę być atrakcyjniejsza?
O33 Wtedy ludzie będą mnie bardziej lubili.
P33 Dlaczego chcę aby inni bardziej mnie lubili?
O34 Chcę być atrakcyjniejsza dla Jana.
P34 Dlaczego zależy mi na Janie?
… i tak dalej.

Gałąź do odpowiedzi 4 (O4)
O4 Chcę zaoszczędzić na żywności.
P41 Dlaczego chcę zaoszczędzić na żywności?
O42 Myślę, że mam za mało pieniędzy.
P42 Dlaczego chcę mieć więcej pieniędzy?
O43 Czuję się wtedy bezpieczniej.
P43 Dlaczego czuję się finansowo zagrożona?
O44 Boję się, że mi nie starczy na życie.
P44 Dlaczego boję się, że mi nie starczy na życie?
O45 Musiałabym żyć w biedzie.
P45 No i co z tego?

WIZUALIZACJA



Domyślam się, że słyszałeś to słowo wiele razy i możliwe też, że ćwiczyłeś coś, co można by tym określić. Faktem jest, że ludzie nadali tej metodzie wiele nazw. Poza tym, jest wiele różnych nauk, które nazwane są „wizualizacja". Znajdziesz na ten temat sporo książek, filmów a także warsztatów.

Słyszałem wiele narzekań od ludzi, którzy praktykują różne techniki wizualizacji, że to nie przynosi oczekiwanych wyników. Po prostu, nie działa tak, jak im obiecywali. Domyślam się dlaczego wiele technik wizualizacji nie daje oczekiwanych wyników – brakuje czegoś podczas wykonywania ćwiczenia. To dlatego, że opracowania wizualizacji nie są wystarczająco dokładnie opisane.

Pod koniec dwudziestego wieku postanowiłem wyruszyć w podróż przez jedenaście krajów Azji. Wtedy nie miałem pieniędzy, żeby moje postanowienie zrealizować ale wizualizowałem, że plan udało mi się zrealizować w całości. Skracając długą opowieść – rok później wróciłem do domu po zwiedzeniu jedenastu krajów. Na dodatek tego, przywiozłem tyle pieniędzy, na ile musiałbym pracować czternaście lat! Gdybym nie użył wizualizacji podczas mojego podróżowania, nie udałoby mi się zrealizować takiego planu.

Później w moim życiu też użyłem wizualizacji kilka razy; na przykład, żeby kupić nowy samochód oraz dom, podczas gdy miałem tylko jedną dziesiątą potrzebnych pieniędzy. Użyłem tej techniki także do uzdrowienia mojego ciała w ciągu kwadransa. Gdybym opowiedział wszystkie historie, może uznałbyś, że niektóre moje osiągnięcia graniczą z cudami. Jednak jeżeli

wystarczająco rozumiesz, jak działa umysł, to nie wierzysz w cuda, ponieważ umiesz opracować sobie metodę taką jak wizualizacja.

Poniższa tabelka zawiera podsumowanie kluczowych punktów skutecznej wizualizacji. Opracowałem te punkty na bazie mojej wiedzy. Wiem, że to działa i przynosi mi ostateczny cel, czyli to co postanowię osiągnąć.

1. Stwórz wyraźne, realistyczne i żywe wyobrażenie lub film, w którym zaangażowane są wszystkie twoje zmysły.
2. Wyobrażaj sobie ostateczny cel w czasie teraźniejszym, tutaj i teraz.
3. Wyobrażaj sobie, że ostateczny cel już został osiągnięty.
4. Wiedz, że to jest twoja obecna rzeczywistość. Wierzenie może nie zadziałać.
5. Doświadczając radości i Miłości, nasyć to całe wyobrażenie energią życiową.

Oto ja, tutaj i teraz, już jestem potężnym lwem !

Wizualizacja da ci oczekiwany wynik, tak zwany ‘ostateczny cel’, jeżeli właściwie wykonasz całą pracę w umyśle. Jak widzisz, jest pięć punktów, które muszą zostać w pełni spełnione. Jeżeli wykonasz je poprawnie, twój ostateczny cel zostanie osiągnięty.

Po pierwsze, uświadom sobie, że wizualizacja działa, to znaczy, że jeżeli poprawnie wizualizujesz, twój ostateczny cel zostanie osiągnięty. Czy wiesz, dlaczego jest to tak ważne? Kiedy już twój ostateczny cel zaistnieje w twojej rzeczywistości, możesz stwierdzić, że towarzyszą mu nieoczekiwane okoliczności z nim związane. Wtedy możesz żałować ale będzie już za późno. Proponuję zatem, wpierw zastanów się głęboko, aby upewnić się, że jesteś gotowy na ostateczny cel wizualizacji łącznie z towarzyszącymi mu okolicznościami.

Proponuję, głęboko przemyśl poniższy opis wszystkich pięciu punktów wizualizacji, żebyś mógł je wykonać właściwie. Wszystkie punkty muszą być spełnione, żeby wizualizacja zadziałała. Jeżeli któreś z punktów nie będą wystarczająco dobrze spełnione, ostateczny cel może różnić się od założonego lub może pojawić się później, albo nie zostanie osiągnięty.

ad. 1.
Powinieneś być całkowicie pewny, co jest twoim ostatecznym celem wizualizacji. To nie znaczy, że masz wyobrazić sobie każdy szczegół. Wyobraź sobie tylko te cechy ostatecznego celu, które są dla ciebie ważne; pozostałe automatycznie dostosują się w najlepszy sposób.
Na przykład, jeżeli twoim ostatecznym celem jest posiadanie nowego, luksusowego samochodu, a jego kolor nie jest dla ciebie tak ważny, to nie wyobrażaj go sobie. Jeżeli marka samochodu jest ważna, to niech jest wyraźnie ujęta w twoim wyobrażeniu.
Raz postanowiwszy, co jest ostatecznym celem wizualizacji, trzymaj się tego samego wyobrażenia i nigdy go nie zmieniaj. Dlatego tak istotne jest żeby mieć dokładnie określony cel od samego początku, zanim jeszcze zaczniesz wizualizować.

Bardzo ważne – wszystkie zmysły mają być zaangażowane w czasie wizualizowania. Co to znaczy? To znaczy, że nie tylko wyobrażasz sobie (widzisz) obraz ostatecznego celu, musisz także wczuwać się w to, jak twoje zmysły wtedy reagują. Posłużę się dalej przykładem luksusowego samochodu, żeby przedstawić jak zmysły mogą być zaangażowane.

1. Oczy – widzisz siebie wraz z członkami rodziny, jak siedzicie w samochodzie. Prowadząc samochód, obserwujesz drogę a w lusterku widzisz ich uśmiechnięte twarze.
2. Uszy – słyszysz, jak silnik płynnie zaczyna pracować podczas uruchomienia samochodu. Słyszysz członków rodziny mówiących do ciebie „Całkiem komfortowo się siedzi z tyłu, a samochód jedzie dość miękko.” „Nadal nie mogę w to uwierzyć, że ci się udało. To prawie cud. Moje gratulacje.”
3. Dotyk – czujesz temperaturę wewnątrz samochodu. Cieszysz się, kiedy czujesz trzymaną kierownicę oraz kiedy dotykasz powierzchnię deski rozdzielczej.
4. Zapach – wyobrażasz sobie zapach świeżości wewnątrz samochodu. Czujesz też zapach jedzenia spożywanego przez członków rodziny siedzących z tyłu.
5. Smak – wyobraź sobie smak całowanej i polizanej kierownicy, żartując, że twoje autko jest takie smaczne. „Jak ci to smakuje?” – pyta twoje dziecko?

Im bardziej realistyczne są wyobrażane sobie odczucia zmysłów, tym bliżej jesteś realizacji ostatecznego celu wizualizacji. Postaraj się zaktywizować zmysły jak najlepiej możesz.
Niech twoje wyobrażenie będzie tak żywe jak rzeczywistość. Najlepiej jeżeli zamiast statycznego obrazu, będziesz widział film w wyobraźni przedstawiający ostateczny cel.

ad. 2.
To co sobie wyobrażasz, musi odbywać się tutaj i teraz. Jeżeli wyobrażałbyś sobie przyszłość, to nigdy by się nie spełniło. Przyszłość nie istnieje w teraźniejszości. Przyszłość istnieje w myślach. Ty nigdy nie jesteś w przyszłości, zawsze jesteś tutaj, teraz. Jeżeli wyobrażasz sobie, że twój cel zostanie osiągnięty w przyszłości, nie zrealizujesz go, ponieważ ty zawsze jesteś tutaj i teraz. Więc – wracając do naszego przykładu – wyobrażasz sobie „Tutaj, teraz prowadzę sobie mój nowy, luksusowy samochód.” … i tak dalej.

ad. 3
Wyobrażaj sobie, że twój ostateczny cel wizualizacji **już został osiągnięty** w twojej rzeczywistości. „Teraz już jestem w pełni właścicielem mojego nowego, luksusowego samochodu i raduję się prowadzeniem go.”

ad. 4
Ludzie pytają mnie, „Jak mam ‘wiedzieć’, że to jest moja obecna rzeczywistość, skoro wiem, że tak nie jest?” Pytają, „Mam sam siebie okłamać?” Odpowiadam, że tak, masz okłamać siebie. W rzeczywistości, to nie ty, to twój instynkt ma zostać oszukany. Szczegółowiej tłumacząc, instynktu nie da się oszukać, natomiast da się go zaprogramować tak, aby wyprodukował i wyświetlił zmodyfikowaną rzeczywistość.

Skąd wiesz coś? To znaczy, chciałem zapytać, jak dochodzi do tego, że wiesz coś?
Sprawa dotyczy zmysłów. Dane dostarczane przez twoje zmysły tworzą twoją rzeczywistość. Dopiero kiedy zmysły informują cię o czymś, to dowiadujesz się o tym. Kiedy widzisz, słyszysz, dotykasz oraz czujesz zapach i smak samochodu, to nie ‘wierzysz’, że on jest w twojej rzeczywistości. Ty to wiesz, a zatem samochód staje się dla ciebie faktem.

Właśnie o to chodzi w punkcie 4. To też jest przyczyną dla której w punkcie 1 nalegałem, żebyś zaangażował wszystkie zmysły w twojej wyobraźni. Kiedy one wszystkie zostają zaangażowane, instynkt zostaje zaprogramowany tak, żeby podtrzymać modyfikowaną rzeczywistość. Kiedy już instynkt podda się tej modyfikacji, wtedy zacznie ją automatycznie wytwarzać. Kiedy instynkt wytwarza (wyświetla) rzeczywistość, wtedy wszystkie zmysły odbierają tę rzeczywistość jako prawdziwą.

Przypomnij sobie, co napisałem o umyśle, szczególnie o instynkcie. Cała materia, łącznie z ciałem, to obraz w umyśle. Innymi słowy, to umysł produkuje wszystko, co zmysły odbierają jako rzeczywistość.

ad. 5
Wszystkie cztery powyższe punkty dotyczyły obrazu. Spełnienie punktu 5 wymaga energii życiowej. Zgodnie z opisem w fizyce, żeby wytworzyć fizyczną rzeczywistość, potrzebne są obraz (program) oraz energia. Zatem, żeby osiągnąć ostateczny cel wizualizacji, musisz nasycić wyobrażenie swoją energią życiową.
Praktycznie oznacza to, że kiedy obraz jest gotowy, to znaczy, kiedy wszystkie cztery punty są w spełnione, musisz wytworzyć więcej energii życiowej i połączyć ją z obrazem. Jak to zrobić? Oto dwa możliwe podejścia.

Pierwsze. Na samym początku wizualizacji, wprowadź siebie w bardzo emocjonalny stan. Im bardziej emocjonalne okoliczności możesz sobie wywołać, żeby ich doświadczać, tym więcej energii życiowej zacznie przejawiać się w całym ciele.
Zrób tak, żeby to emocjonalne doświadczenie było spowodowane radością lub Miłością. Gdybyś wywołał je złością, mógłbyś stracić panowanie nad swoim wyobrażeniem. Jeżeli nie panujesz nad swoim wyobrażeniem, to ostateczny cel może zostać negatywnie zachwiany, co spowoduje wytworzenie niepożądanych skutków ubocznych.
Będąc pod głębokim wpływem emocji, może nawet płacząc z radości i Miłości, skupiać się na swoim realistycznym wyobrażeniu.

Drugie podejście jest odwrotnością pierwszego. Najpierw wytwarzasz swoje realistyczne wyobrażenie a następnie intensywnie rozpalasz się emocjonalnie, żeby połączyć obraz z energią.
Proponuję abyś ćwiczył oba podejścia, żeby ewentualnie potem wybrać to, które skuteczniej wychodzi.

Jeżeli zależy ci na najwyższej skuteczności wizualizacji i na najkrótszym czasie realizacji ostatecznego celu, powinieneś wizualizować od chwili przebudzenia do zaśnięcia. Tutaj głównie mam na myśli to, że twoje myśli powinny być skupione na zbudowanym niezmiennym wyobrażeniu przedstawiającym ostateczny cel.

Niektórzy ludzie poważnie szkodzą swojej wizualizacji, bo wykonują ją tylko w czasie, który na ten cel przeznaczają. Poza tym czasem, obrazy z wyobrażenia wizualizacji zostają zmienione. Na przykład. Jan wizualizuje, że jego ciało jest doskonale zdrowe; ale kiedy pytają go, jak się czuje, to on narzeka opisując swoje niedomagania. W ten sposób Jan działa przeciw własnemu celowi, psując to co już mógł osiągnąć podczas wizualizowania.

Stąd radzę ci, stale utrzymuj wyobrażenie celu ostatecznego. Nawet gdyby ktoś pytał cię, to opisuj swój ostateczny cel tak, jakby już był osiągnięty. Dla pewności, żeby nie posądzili ciebie o kłamstwo, zaznacz, że jesteś w trakcie wizualizacji i nie chcesz negatywnie wpłynąć na swoje wyobrażenie.

Przy okazji coś ważnego. Kiedy żartujesz, to też nie zmieniaj wyobrażenia ostatecznego celu. Instynkt nie myśli, dlatego nie rozróżnia między żartami a faktami. Stąd osobiście radzę ci, kiedy komunikujesz się z ludźmi – niech to będzie w czasie osobistej rozmowy, czatu w Internecie lub na forum – nigdy nie wyrażaj czegoś negatywnego o sobie. Uświadom sobie raz na zawsze fakt, że instynkt nie myśli, a zatem nie potrafi rozróżnić, żartujesz czy mówisz poważnie. Poza tym, pamiętaj, że im bardziej emocjonalna jest twoja komunikacja, tym bardziej wpływa na programowanie instynktu.

Ludzie czasem mówią w żartach coś w rodzaju „głupek ze mnie”, „jestem stary / brzydki / schorowany”, „moja wina”, „możesz mnie obwiniać”, „jestem niezdolny” i tym podobnie. Nawet jeżeli żartujesz a inni wiedzą, że wcale tak nie myślisz o sobie, to twój instynkt jest programowany zgodnie z tymi wyrażeniami. Weź to pod uwagę.

Osobiście radzę ci postępować odwrotnie, to znaczy, używaj pozytywnych wyrażeń względem siebie nawet wtedy, kiedy sam w nie nie wierzysz. Mów innym, że jesteś „bardzo mądry”, „piękny”, „młody”, „lubiany przez wszystkich” i tym podobnie. To nazywa się pozytywnym programowaniem instynktu.

OŚWIECENIE

Domyślam się, że słyszałeś to słowo wiele razy. Ludzie nadali temu słowu wiele znaczeń. Oto moja definicja.
> Oświecenie to stan umysłu, w którym intelekt, będąc przejrzysty i bierny, może pobierać informacje bezpośrednio z intuicji. <
Oświecenie może zostać włączone i wyłączone – to umiejętność umysłowa, z którą człowiek rodzi się.

Jak zapewne pamiętasz z rozdziału o działaniu poszczególnych części umysłu, intuicja jest czymś w rodzaju magazynu wiedzy, innymi słowy, ty(JA) wiesz wszystko. Intelekt zazwyczaj jest zajęty przetwarzaniem, dlatego nie może dostać się do intuicji, a to oznacza, że intelekt nie wie nic więcej niż to, co znajduje się w pamięci.

Kiedy rodzisz się, intelekt jest prawie całkowicie bierny, ponieważ nie ma jeszcze rozwiniętej mocy przetwarzania. Znaczy to, że wtedy w intelekcie myślenie prawie nie odbywa się. Twój intelekt nie jest zajęty myślami, czyli jest przejrzysty, dlatego może widzieć całą wiedzę w intuicji.

Wyobraź sobie, iż jesteś w tak ciemnym miejscu, że nie widzisz nawet własnego nosa. Zamierzasz wrócić do domu ale w takiej ciemności nie wiesz, dokąd się skierować. W tej sytuacji może ci się wydawać (czyli możesz wierzyć), że masz iść w tym albo tamtym kierunku. Ruszasz i po chwili potykasz się, uderzasz w coś, wpadasz do dziury lub nawet ranisz się. „Hm, nie tędy.”, „To może tam?” … Próbujesz ale nic z tego. Masz małe szanse wyjścia na właściwą drogę do domu. Potrzebujesz światła.

Nagle przypominasz sobie, że w torbie masz latarkę. Bierze ją i włączasz – pojawia się światło. „Mam światło więc mogę jasno zobaczyć drogę. Teraz mogę kroczyć bezpiecznie. Widzę drogę do domu.”

W tym opowiadaniu ciemność symbolizuje wierzenie, a światło symbolizuje wiedzę. No i faktycznie, w życiu też tak jest, że kiedy podążasz za swoimi

wierzeniami, łatwo możesz potknąć się i zranić. Kiedy jednak podążasz za wiedzą, jesteś bezpieczny na drodze. Warto zapamiętać te dwa symbole, jako że możesz znaleźć je w wielu starożytnych tekstach i obrazach.

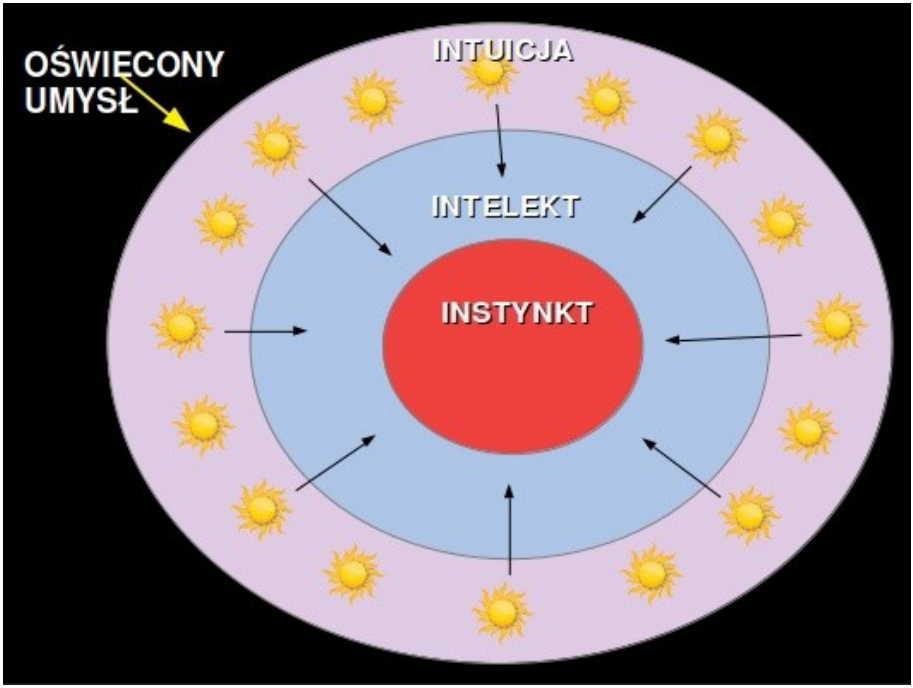
Ciemność = wierzenie lub wiara.	Światło = wiedzenie lub wiedza.

Zwróć uwagę na znaczenie polskiego słowa ‘oświecenie’, które pochodzi od słowa ‘oświecać’. Oczywiście, chodzi o rzucenie / nakierowanie światła na coś. Po co to robić? Oczywiście po to, żeby to coś stało się jasne czyli wyraźnie widoczne. Tak jak w powyższym przykładzie, kiedy to błądzący w ciemnościach oświetla drogę po to, żeby widzieć dokąd pójść.

Jest też słowo ‘oświecony’, którym opisujemy kogoś, kto dowiedział się. Znasz te powiedzenia? – „Oświeć mnie.”, „Oświeciło mnie.” No tak, przecież ‘oświecać’ oznacza szerzyć wiedzę, uświadamiać coś komuś.
Do tego mamy słowo ‘światły’, które oznacza ‘wiedzący’, ‘wykształcony’.

Zauważ, że słowa te wyraźnie wskazują na ‘wiedzę’, innymi słowy, jest jakieś powiązanie między wiedzą a światłem. Tak, to fakt. Wyobraź sobie, że światło jest szeroko używanym symbolem wiedzy, co stwierdzisz czytając oryginalne stare pisma.

Skoro symbolem wiedzy jest światło, to na obrazkach możemy znaleźć słońce, świeczkę czy nawet żarówkę, które symbolizują źródło wiedzy albo wręcz samą wiedzę.
Spójrz na następne dwa obrazki, gdzie użyłem wielu słoneczek jako symbolu dla wiedzy. Pierwszy obrazek symbolizuje oświecony umysł, drugi – nieoświecony.

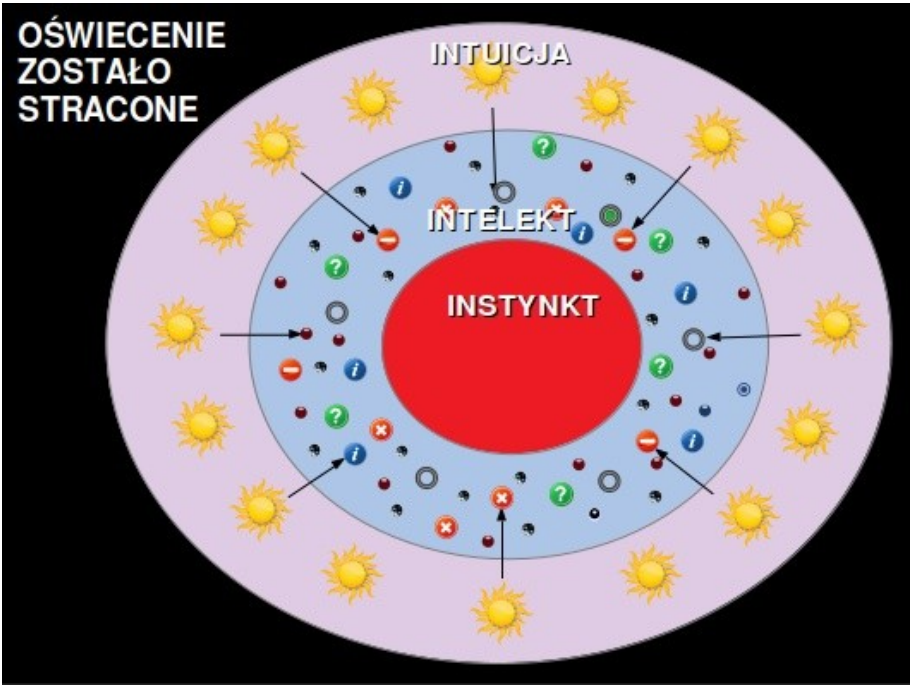


Na pierwszym obrazku widzisz intelekt, który nie jest zajęty przetwarzaniem, innymi słowy, nie ma w nim myśli, czyli jest przezroczysty. Ten pasywny i przezroczysty intelekt może wyraźnie odbierać światło promieniujące z intuicji. W tym przypadku można też powiedzieć, że ‘widzenie światła’ oznacza ‘wiedzenie’. Intelekt jest oświecony przez światło (wiedzę). Zatem, pierwszy obrazek przedstawia intelekt, który wie – właśnie ten stan umysłu zwany jest oświeceniem.

Kiedy człowiek rodzi się, jego umysł tak wygląda czyli człowiek rodzi się z umysłem w stanie oświecenia. Oświecenie jest naturalnym stanem umysłu człowieka. A dlaczego dorośli już nie są oświeceni? Co dzieje się po urodzeniu, że prowadzi do utraty oświecenia? Cóż, dzieje się tak z powodu wychowania.

Właśnie, wychowanie i kształcenie, któremu poddawany jest człowiek od urodzenia, stopniowo zmienia stan jego intelektu. Najpierw, oczywiście,

rodzice troszczą się o dziecko. Mówią do niego, karmią, całują, noszą na rękach itd. – wszystko to powoduje, że dziecko zwraca uwagę coraz częściej i więcej na informacje spoza jego biernego intelektu. Wszystkie te informacje dostarczane są przez zmysły. Wraz z biegiem czasu, intelekt dziecka staje się coraz aktywniejszy, dlatego pojawia się w nim coraz więcej myśli. Statystycznie rzecz ujmując, jednoroczne dziecko potrafi już dość dobrze komunikować się z rodzicami, szczególnie szybko rozwija się mowa. To oznacza, że jego intelekt jest o wiele aktywniejszy w porównaniu do okresu zaraz po urodzeniu.



Dziecko rozwija się, mówi coraz więcej ponieważ jego intelektualne umiejętności zwiększają się. Statystycznie trzylatek myśli i mówi prawie bez przerwy. Znaczy to, że jego intelekt już nie jest pasywny i przejrzysty, jak to było zaraz po urodzeniu; teraz odbywa się w nim intensywne przetwarzanie danych. W taki to sposób oświecenie zostało utracone. Powyższy obrazek przedstawia intelekt pełen myśli. Światło już nie może swobodnie przez

niego przechodzić, innymi słowy, intelekt już nie jest oświetlony. Właśnie tak wygląda umysł statystycznego Ziemianina.

KONTEMPLACJA BIERNOŚCI

Kiedy już wiesz, czym jest oświecenie i na czym polega różnica między umysłami dziecięcia a dorosłego, zapewne spodoba ci się pomysł przywrócenia oświecenia, z którym urodziłeś się. To można osiągnąć poprzez ćwiczenia umysłowe. Poza tym, możesz nauczyć się włączania i wyłączania oświecenia na żądanie.

Porównując obydwa powyższe obrazki, można stwierdzić, że jedyna różnica polega na zawartości intelektu czyli myśleniu, wyobrażaniu sobie oraz skupianiu uwagi na bodźcach ze zmysłów. Rozważając graficznie, wystarczy usunąć tę zawartość z intelektu, żeby ponownie uczynić go biernym.

Kontemplacja bierności to jedno z ćwiczeń, które polecam dla tych, co postanowią uczynić intelekt ponownie biernym, a zatem włączyć oświecenie. Oto jak ćwiczyć kontemplację bierności.

Znajdź sobie miejsce, gdzie zmysły nie są niepokojone a ty możesz siedzieć wygodnie. Możesz położyć się ale wtedy prawdopodobnie wcześniej zaśniesz. W każdym razie, nie skupiaj się na żadnej części ciała. Im mniej czujesz ciało, tym łatwiej ćwiczysz.

Usiądź albo połóż się w wybranej pozycji. Pogłębiaj rozluźnienie ciała tak, żeby wszystkie mięśnie, które nie muszą utrzymywać pozycji ciała, mogły w pełni odpoczywać. Upewnij się też, że żaden ze zmysłów nie odciąga twojej uwagi.

W głębokim relaksie ciała, zwróć uwagę na aktywność intelektu. Odłącz uwagę od wszelkich myśli. Twoim zadaniem jest osiągnięcie stanu pełnej bierności intelektu, ale uważaj żeby nie zasnąć.

Prawdopodobnie szybko zauważysz, że mimo wysiłków w odłączeniu się od myśli, ciągle łapiesz się na podążaniu za myślami. Spokojnie, kiedy tylko uświadomisz sobie, że podążasz za myślą – po prostu – odłącz się od niej i zostaw ją. Niektóre myśli, a także bodźce pochodzące od zmysłów, mogą uparcie powracać przez dłuższy czas. Nie zmuszaj się do ich powstrzymania, pozwól im odjeść bez wzbudzania uczuć czy emocji.

Utrzymuj ten sposób postępowania w intelekcie, bowiem jest to wszystko co masz robić. Pojawia się jakaś myśl, to nie podążaj za nią, nie zwracaj na nią uwagi, niech ona sobie tam będzie. Jeżeli nie będziesz podążał za pojawiającymi się myślami, one szybko będą znikały.

Ćwicząc w ten sposób z czasem zauważysz, że pojawia się coraz mniej myśli oraz że przywiązujesz coraz mniejszą wagę do bodźców zmysłowych. Kontynuuj ćwiczenie w ten sam sposób, to będzie wydłużało czas pozostawania intelektu w stanie bierności.

Wcześniej czy później zauważysz, że potrafisz już utrzymywać intelekt w stanie bierności dość długo. Mniej więcej w tym samym czasie możesz zauważyć pojawianie się czegoś w rodzaju błysków światła. Tam, gdzie myśli zrobiły przestrzeń, zaczyna się coś dziać. Możesz też mieć dłużej trwające wizje świateł, kolorów, kształtów a także słyszeć dźwięki. To są oznaki, że idziesz we właściwym kierunku, bo intelekt zaczyna mieć przebłyski z intuicji czyli dostaje z niej informacje.

Pozostawanie z pasywnym intelektem przez dłuższy czas powoduje senność, więc może się zdarzyć, że zaśniesz. W porządku, nie martw się, z czasem przezwyciężysz tę przeszkodę. Możesz poczuć, że utrzymywanie intelektu w stanie biernym to nie lada wyzwanie, dlatego warto ćwiczyć więcej.

Intelekt dochodzi do stanu, w którym już odbiera informacje z intuicji. I tutaj też pojawia się kolejne wyzwanie dlatego, że intuicja nie jest ograniczona czasem czy przestrzenią, tak jak w przypadku intelektu. Zatem jesteś w sytuacji, kiedy intelekt otrzymuje informacje od intuicji natychmiastowo, w

czasie zerowym. Jak teraz intelekt może to odebrać, skoro potrzebuje czasu na analizę treści, na przetwarzanie danych, żeby je zrozumieć?

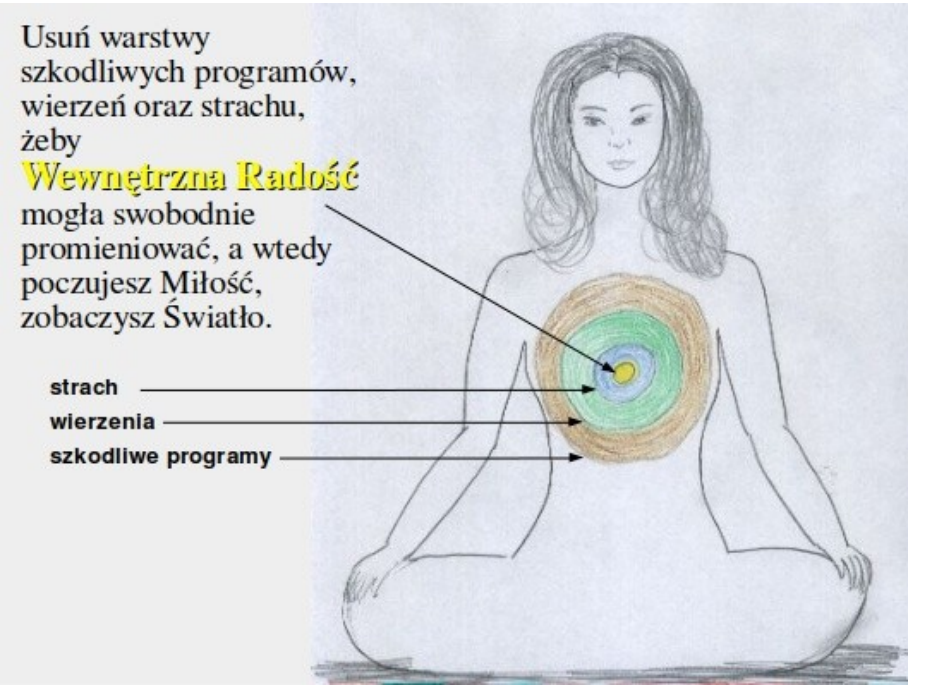
Rozwiązanie jest dość łatwe w takiej sytuacji – skup się na tym, co pojawia się w pasywnym intelekcie. Nie od razu uruchamiaj myślenie, jedynie skup się, czym jest to, co tak nagle pojawiło się. Ćwicząc w ten sposób, nauczysz się tłumaczyć dane przychodzące natychmiast, na informacje które mogą być przetwarzane przez intelekt, czyli na myśli. Na przykład, nagle coś błyśnie i z tego, jakby bez twojego udziału, myśli i wizje zaczynają się rozwijać.

Kontynuuj ćwiczenie kontemplacji bierności zgodnie z powyższymi procedurami, a twojemu intelektowi będzie szło coraz łatwiej otrzymywanie danych z intuicji i tłumaczenie ich na zrozumiałe treści.
Z czasem dojdziesz do tego, że otrzymasz informację w czasie zero ale będziesz mógł ją tak dobrze przetłumaczyć i zrozumieć, że będziesz mógł ludziom zrobić wykład lub napisać książkę.

WEWNĘTRZNA RADOŚĆ PRZEZ SAMOKSZTAŁCENIE

Uczyłeś się biernego i dynamicznego ćwiczenia Wewnętrznej Radości. Mam nadzieję, że ćwiczysz regularnie i odczuwasz korzyści. Jest jeszcze jedno podejście na drodze ku pełnemu uwolnieniu swobodnego promieniowania Wewnętrznej Radości. Jest to do osiągnięcia poprzez samokształcenie, podczas którego masz za zadanie usunąć przeszkody blokujące Wewnętrzną Radość.

Na następnym obrazku widzisz źródło życia umiejscowione wewnątrz ciała. Wewnętrzna Radość jest zablokowana warstwami strachu, wierzeń oraz szkodliwych programów.



Strach bezpośrednio blokuje Wewnętrzną Radość. Gdyby nie było strachu w człowieku, jego Wewnętrzna Radość promieniowałby swobodnie. Faktem jest, że ludzie boją się wielu rzeczy, stąd są zamknięci w kręgu bojaźni, która tworzy przeszkodę trudną do pokonania przez Wewnętrzną Radość.

Ludzie boją się kar, błędów, niebezpieczeństw, osądu innych, biedy … dużo więcej. Wygląda to tak, jakby strach był jednym z głównych czynników kierujących zachowaniem ludzi.

Dlaczego ludzie tworzą tak wiele strachu? Dzieje się tak dlatego, ponieważ ludzie mają w sobie wiele wierzeń. Tak, tworzysz strach na bazie swoich wierzeń. Poobserwuj zwierzęta w przyrodzie – one nie mają w sobie strachu. Oczywiście, uciekają w niebezpieczeństwie ale nie jest to podyktowane strachem, to jest program samo-ochrony wbudowany w instynkt zwierzęcia. To ludzie tworzą i wyolbrzymiają strach w tym jak pojmują życie. Strach jest rodzajem wyobrażenia tworzonego w intelekcie.

Mam nadzieję, że pamiętasz, czym jest wierzenie. Tak, to brak wiedzy. Kiedy wiesz coś, to nie będziesz tworzył wierzenia o tym. Natomiast kiedy czegoś nie wiesz, to tworzysz o tym wierzenia.

To jak dużo wiesz, zależy od wielu czynników ale głównymi są społeczeństwo w którym żyjesz, jego system edukacyjny oraz twoje zainteresowania. Te trzy czynniki mogą programować twój instynkt negatywnie albo pozytywnie. Pozytywne programowanie pomaga budować swoją wiedzę. Negatywne programowanie niekorzystnie wpływa na zrozumienie prawdy, co popycha ciebie bardziej w kierunku wiary.

W obecnych czasach tej cywilizacji, szkodliwe programowanie mocno uderza w ludzi. Większość oficjalnych systemów edukacyjnych na Ziemi uszkadza naturalne umiejętności umysłowe ludzi, co powoduje że ludzie są mniej zdolni do odnajdywania prawdy. Jeżeli rodzice nie są wystarczająco mądrzy, to już od urodzenia szkodliwie programują swoje dzieci.

Na temat szkodliwego programowania ludzi przez społeczeństwo można by napisać niejedną książkę, tak szeroki to temat. Środki masowej propagandy, ślepe nadużywanie telefonów komórkowych, uzależnienie od gier komputerowych czy filmów – wymieniając tylko tych kilka – szybko ogłupia człowieka. W każdym razie, to inny temat. Wracam do blokowania Wewnętrznej Radości przez warstwy strachu, wierzeń oraz szkodliwego programowania.

Co masz do zrobienia, jeżeli postanowisz uwolnić źródło życia tak, żeby Wewnętrzna Radość mogła swobodnie promieniować? Spójrz na obrazek. Oczywiście, wpierw masz do usunięcia warstwę strachu, ponieważ to ona bezpośrednio blokuje Wewnętrzną Radość. Jednakże warstwa strachu została tam uwięziona przez warstwę wierzeń, a warstwa wierzeń znajduje się tam, bo została otoczona przez warstwę szkodliwych programów.

Wniosek z tego płynie oczywisty, że najpierw trzeba usunąć warstwę szkodliwych programów. Kiedy już zostanie usunięta, to wierzenia, straciwszy wsparcie, automatycznie ulotnią się. Kiedy już wierzenia ulotnią się, warstwa strachu szybko wyparuje, ponieważ nic jej nie będzie zamykało wokoło.

Odbywa się to automatycznie. Ty masz tyko jedną rzecz do zrobienia – usunąć zewnętrzną warstwę, to znaczy, pozbyć się szkodliwych programów. Kiedy już szkodliwe programy są usunięte, twoje wierzenia i strach same zanikną, a to będzie oznaczało, że Wewnętrzna Radość może swobodnie przejawiać się.

Praktycznie rzecz biorąc, warto abyś zaczął od samokształcenia. Tak, trzeba ci mądrze wykształcić samego siebie. Poszukaj źródeł tak zwanych nieoficjalnych, alternatywnych informacji. Bądź na nie otwarty ale nie wierz ślepo niczemu. Poza tym, użyj poprzednio opisanych sposobów na uwolnienie się od wierzeń, bo to też są narzędzia samokształcenia.

Proces samokształcenia może trwać długo i czasem być bolesny ale powinien znacznie ci pomóc w pozbyciu się szkodliwych programów. Im więcej z nich pozbędziesz się, tym mocniej Wewnętrzna Radość będzie mogła promieniować przez ciebie. Oczywiście, kontynuuj też pasywne oraz dynamiczne ćwiczenia Wewnętrznej Radości.

DBANIE O CIAŁO

Jest wiele sposobów dbania o ciało tak, żeby działało właściwie. Tutaj mam zamiar przedstawić rewitalizację i regenerację, ćwiczenie oddechowe, dźwięk rezonansowy, prysznic naprzemienny, aktywność fizyczną, ćwiczenia energetyzujące oraz Świadome Jedzenie.

REWITALIZACJA I REGENERACJA

Sam temat nadaje się na obszerną książkę. Ja mam zamiar jedynie krótko nadmienić niektóre działania prowadzące ciało do normalnego stanu zwanego doskonałym zdrowiem. Twoje ciało może potrzebować rewitalizacji i regeneracji, co jest możliwe do osiągnięcia poprzez przebywanie w przyrodzie. Kiedy mówię o przyrodzie, mam na myśli ten rzeczywisty, nietknięty przez człowieka zielony organizm na Ziemi. Do tego nie zaliczam parków, lasków w mieście czy zieleńców.

Przyroda to największy i najpotężniejszy organizm na Ziemi. Przyroda była na Ziemi zanim pojawił się tutaj człowiek i pozostanie jeszcze po jego wymarciu, bez względu na to jak człowiek będzie postępował. Ludzie zginą znacznie wcześniej zanim uda im się całkowicie zniszczyć przyrodę.

Przy okazji, są ludzie którzy naiwnie twierdzą, że musimy ratować Ziemię. Uważam, że jest to wyrażenie godne śmiechu, ponieważ jest dokładnie odwrotnie. Spójrz na tę cywilizację – kto potrzebuje ratunku, Ziemia czy ludzie?

Na Ziemi było wiele cywilizacji. Wszystkie rozwinęły się po to, żeby dojść do samo-zniszczenia, zostać zmiecione, zniknąć. Przyroda przeżywa to wszystko, będąc świadkiem dziwnych, niszczących ją zachowań ludzkich. My ludzie pojawiamy się i znikamy, a przyroda ciągle jest tutaj.

Po pierwsze, uświadom sobie, że twoje ciało w całości zbudowane jest z materiału Ziemi a jego życie jest podtrzymywane przez przyrodę. Ciało

człowieka to część przyrody, jest w pełni zgodne z przyrodą i nie jest w stanie bez niej przeżyć. Najbardziej naturalnym miejscem życia dla człowieka jest właśnie przyroda. Każde inne miejsce, które nie jest oryginalną, to znaczy nietkniętą przyrodą, już nie jest takie dobre dla ciała. Przyroda w swoim nienaruszonym stanie to jedyne miejsce, gdzie człowiek może w pełni zrewitalizować i zregenerować swoje ciało, a jego życie może być ciągle podtrzymywane na wysokim poziomie energii.

Jeżeli mieszkasz w przyrodzie, to zapewne wiesz, co mam na myśli. Jeżeli urodziłeś się w mieście i rzadko kiedy odwiedzasz przyrodę, to prawdopodobnie nie w pełni doceniasz jej wartości. Tak czy inaczej, radzę ci częściej prowadzić własne ciało do jego naturalnego środowiska życia i spędzać tam możliwie dużo czasu. Im częściej, tym korzystniej. Jest to szczególnie ważne, kiedy twoje ciało słabnie. Śpij w lesie na ziemi, pływaj w naturalnych wodach, pij ze źródła, chodź boso i tak dalej, wszystko po to, żeby zrewitalizować całe ciało.

Przyroda ma bardzo ważną cechę – przywraca oryginalne oprogramowanie. Mieszkając w mieście, szczególnie kiedy pozostajesz w miejscach nasyconych promieniowaniem elektromagnetycznym, spożywasz genetycznie zmodyfikowaną żywność, zażywasz związki chemiczne zwane lekarstwami, uszkadzasz system immunologiczny szczepionkami i osłabiasz ciało innymi szkodliwymi wpływami środowiska, oprogramowanie ciała zostaje zaburzone, czasem nawet poważnie uszkodzone.

Przyroda jest najsilniejszym organizmem na Ziemi. Kiedy znajdujesz się w przyrodzie wystarczająco długo, ona automatycznie przywraca oryginalne oprogramowanie. Innymi słowy, przyroda przywraca naturalny stan ciała czyli rewitalizuje i regeneruje. Ty sam niczego nie musisz robić – po prostu – pozostań w lesie, spaceruj w nim, jedz jego żywność, relaksuj się i śpij tam. Jeżeli tak postąpisz, przyroda automatycznie odnowi twoje oprogramowanie.

Czy wiedziałeś, że na Ziemi istnieją dwie nawzajem przeciwstawne przestrzenie życia? Jedna nazywa się„raj”, a druga „piekło”. Rajem jest przyroda, natomiast piekłem – miasto.
Zdziwiony? Cóż, to prawda.
Nie wierzysz mi? Sam przeprowadź badania a potem poczuj i przemedytuj znalezione informacje. Poza tym, porównaj, jak czujesz się w przyrodzie a jak w zatłoczonym mieście.

ĆWICZENIE ODDECHOWE

Jest wiele ćwiczeń oddechowych; niektóre z nich szkodzą, inne wpływają na ciało korzystnie. Proponuję, abyś nie od razu na ślepo wykonywał każde ćwiczenie oddechowe, o którym dowiadujesz się. Zanim zaczniesz coś ćwiczyć, upewnij się, że dobrze rozumiesz, jak to wpływa na ciało.
Spójrz na następny obrazek przedstawiający przykład prostego ćwiczenia oddechowego, które możesz wykonywać kiedy tylko potrzebujesz doładować swój system nerwowy aby zwiększyć jego wydajność.

1. wydech
Wypuść maksymalnie tak dużo powietrza, ile umiesz, a nawet wyciśnij jeszcze więcej, do ostatniej cząstki powietrza. Wstrzymaj oddech aż poczujesz, że zaczynasz dusić się. Kiedy już nie możesz wytrzymać, wróć do normalnego oddychania. Niech płuca odpoczną podczas swobodnego oddychania. Następnie powtórz to ćwiczenie kilka razy.

Wstrzymując oddech na wydechu, powodujesz zwiększenie się ilości dwutlenku węgla we krwi, podczas gdy ilość tlenu zmniejsza się. To powoduje podrażnienie systemu nerwowego, zmuszając go do zaostrzenia uwagi.

2. wydech
Wciągnij maksymalną ilość powietrza do płuc, a nawet zmuś się trochę więcej. Wstrzymaj wdech i czekaj, aż poczujesz lekkie duszenie się. Wtedy

powróć do normalnego oddychania. Powtórz kilka razy taki wdech z wstrzymaniem.

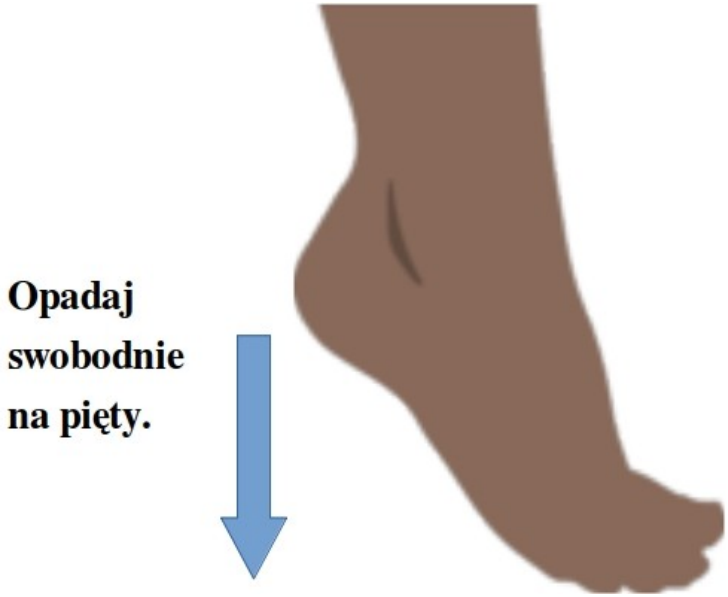
W tym przypadku, poprzez wstrzymanie oddychania na pełnym wdechu, powodujesz zwiększenie się ilość tlenu we krwi, podczas gdy ilość dwutlenku węgla spada. Takie działanie odświeża system nerwowy zwiększając jego skuteczność.

Ćwicząc tak możesz poczuć lekki zawrót głowy. Uważaj, żeby nie przesadzać. Kiedy poczujesz zawroty głowy, natychmiast usiądź albo połóż się i przejdź do normalnego oddychania. Odpocznij aż poczujesz się pewnie.

To ćwiczenie oddechowe powoduje zwiększenie skuteczności działania systemu nerwowego, co pozwala lepiej skupiać się. Możesz je wykonywać, kiedy czujesz się senny lub gdy czujesz, że coraz trudniej jest skupiać się na słuchaniu czy oglądaniu czegoś. Sprawdź też, jak to ćwiczenie działa na ciebie z rana, zaraz po przebudzeniu się.

SWOBODNE OPADANIE NA PIĘTY

Stań swobodnie ustawiając stopy dość blisko ale tak, żeby nie stykały się. Unieś ciało na palcach jak najwyżej potrafisz, a następnie pozwól mu swobodnie opaść na pięty. Kiedy pięty uderzą w ziemię, wstrząśnie to całym ciałem, możesz też poczuć lekki wstrząs w głowie.



W czasie opadania na pięty, mięśnie szczęk powinny być zupełnie rozluźnione. Jeżeli są wystarczająco rozluźnione, to w chwili uderzenia stóp o ziemię poczujesz, że dolna szczęka lekko opadnie w dół i natychmiast powróci stukając o górną. Innymi słowy, dolne zęby lekko uderzą o górne – i o to chodzi. Dzięki temu, piezoelektryczność zostanie wytworzona w zębach, co – tłumacząc w uproszczeniu – elektrycznie pobudzi nerwy w całej czaszce. Dodatkową korzyścią jest to, że wewnętrzne ścianki naczyń krwionośnych oczyszczają się trochę z nalotów.

Kilka do kilkanaście opadnięć na pięty zazwyczaj wystarcza. Nie opadaj zbyt dużo razy bo spowodujesz ból głowy. Gdybyś poczuł zawroty głowy – przestań ćwiczyć i odpocznij.

DŹWIĘK REZONANSOWY

Kiedy dany przedmiot, na przykład powietrze, drga w określonym zakresie częstotliwości, uszy odbierają to jako dźwięk. Mimo że uszy człowieka mogą odebrać bardzo wąski zakres dźwięków, na ciało wpływają drgania ze znacznie szerszego zakresu częstotliwości, od infra- do ultra- dźwięków. Dźwięków można użyć do uzdrawiania ciała albo szkodzenia mu. Do tych celów używana jest muzyka. Zapewne słyszałeś o muzykoterapii.

Człowiek może emitować dźwięki o różnych częstotliwościach. Ta umiejętność może być wykorzystywana do naenergetyzowania jakiegoś obszaru ciała, kiedy zachodzi taka potrzeba. Możesz też dźwiękiem naenergetyzować całe ciało. Oto jak wykonać takie ćwiczenie.

Stań swobodnie, najlepiej boso, bezpośrednio na ziemi w lesie. Skup się na tym obszarze ciała, które chcesz naenergetyzować. Wydawaj z siebie dźwięk do chwili znalezienia częstotliwości rezonansowej. Następnie wydawaj dźwięk tylko o tej częstotliwości, aż poczujesz że wybrany obszar ciała jest naenergetyzowany.

Bardzo ważne w tym ćwiczeniu jest, aby znaleźć częstotliwość rezonansową wybranego obszaru ciała. Wydając dźwięk, skup się na odczuwaniu drgań w wybranym obszarze. Podczas skupiania się na odczuwaniu drgań, zmieniaj częstotliwość oraz ton wydawanego dźwięku.

Zacznij od najniższego dźwięku jaki możesz z siebie wydać. Stopniowo zwiększaj jego częstotliwość do najwyższej jaką jeszcze możesz wyemitować z gardła. Następnie stopniowo obniżaj częstotliwość. Powtórz to podnoszenie i obniżanie częstotliwości tyle razy, ile potrzebujesz do znalezienia częstotliwości rezonansowej wybranego regionu ciała. Cały czas

masz czuć, jak ten region reaguje podczas zmiany częstotliwości dźwięku. Powinieneś poczuć, że przy określonej częstotliwości, wybrany region drga najbardziej. To jest właśnie ta szukana częstotliwość rezonansowa.

Proponuję, zanim przystąpisz do znalezienia częstotliwości rezonansowej, naucz się wydawać dźwięk od najniższego do najwyższego. Poćwicz także zmienianie barwy dźwięku. W czasie wydawania dźwięku z gardła, zmieniaj kształt warg, pozycję szczęki oraz języka – to będzie wpływało na jego zabarwienie. Warto poćwiczyć zmianę częstotliwości oraz zabarwienia, zanim przystąpisz do znalezienia częstotliwości rezonansowej wybranego obszaru ciała. Wydawany dźwięk musi być dość głośny, chociaż nie może to być krzyk.

Stojąc swobodnie, wydawaj z siebie dźwięk od najniższej do najwyższej częstotliwości, także zmieniając jego barwę. Przez cały czas bądź skupiony na wybranym obszarze ciała. Kiedy dojdziesz do częstotliwości rezonansowej, poczujesz zwiększenie się wibracji w wybranym obszarze. Teraz utrzymuj tę częstotliwość i barwę dźwięku tak długo, ile potrzebujesz do naenergetyzowania wybranego obszaru.

PRYSZNIC NAPRZEMIENNY

Branie prysznica naprzemiennego nie tylko fajnie odświeża ciało ale także hartuje go na zmiany temperatury. Ćwiczenie to wzmacnia system immunologiczny oraz pomaga w pozbyciu się niektórych chorób skóry. Jest to tak proste ćwiczenie, że możesz wykonać je nawet dzisiaj. Radzę abyś uczynił prysznic naprzemienny normalną częścią swojego dnia.

Wejdź pod prysznic i zacznij zwiększać temperaturę wody do maksymalnie wysokiej, jaką potrafisz wytrzymać, czyli gdzieś między 40 a 48 stopni C. Oczywiście, twoim celem nie jest oparzenie skóry, więc nie przesadzaj. Niech taka gorąca woda leci na całe ciało gdzieś od 15 do 30 sekund. Następnie, nagle zmień temperaturę wody na maksymalnie zimną, najlepiej gdyby było to gdzieś między 4 a 15 stopni C. Niech zimna woda leci na

ciało od 10 do 20 sekund. I to jest cała procedura ćwiczenia. Powtórz ją jeszcze co najmniej dwa razy.

Pamiętaj aby zakończyć prysznic naprzemienny zimną wodą. Zimna woda zamknie pory skóry, co pozwoli ciału utrzymać swoje ciepło.

Zdarza się, że w prysznicu nie ma wystarczająco zimnej albo gorącej wody. W takim przypadku przygotuj dwa duże pojemniki na wodę, które posłużą ci jako dwie wanny. Do jednej wanny wlewasz zimną wodę i wrzucasz kawałki lodu, żeby uzyskać temperaturę poniżej 15^0C. Druga wanna zawiera gorącą wodę. Teraz możesz naprzemiennie wchodzić do gorącej a potem zimnej wanny; co najmniej trzy razy, a czas jest podobny jak przy prysznicu.

Jeżeli masz tylko jedną wannę, to rolę drugiej może spełnić wiadro z wodą zawierającą lód. Użyj gąbki, żeby zimną wodę rozprowadzać na całe ciało.

Pod prysznicem nie używaj mydła, szamponu itp. Zamiast tego, bardzo polecam twardszą szczotkę na cała skórę. Gorąca woda otwiera pory skóry a zimna je zamyka. Kiedy szczotkujesz skórę, na przemian w wodzie gorącej i zimnej, to doskonale wyczyścisz ciało z brudu i nadmiaru łoju.

Czy wiesz, że naczynia włoskowate pod skórą czasem zatykają się, co powoduje utrudnienia w przepływie krwi? Możesz zauważyć to na skórze wielu starszych ludzi; spójrz na najniższe partie nóg. Kiedy zastosuje się znaczące zmiany temperatury podczas brania prysznica, naczynia krwionośne naprzemiennie rozszerzają się i kurczą. To mechaniczne działanie pomaga oczyszczać wewnętrzne ścianki naczyń włoskowatych.

ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

Ciało człowieka jest maszyną a więc musi być zasilane elektrycznością aby właściwie funkcjonowało. Słońce oraz Ziemia też są ciałami elektrycznymi, które dostarczają energii do wszystkich organizmów żyjących na tej planecie. Kiedy kroczysz po ziemi czy skale lub leżysz na nich, elektryczność z Ziemi płynie przez twoje ciało. Słońce ładuje powietrze cząstkami elektrycznymi, które też mogą zetknąć się z twoim ciałem. Także promieniowanie z kosmosu pada na ciało. Te trzy źródła elektryczności ładują elektryczne ciało człowieka.

Jak się czujesz po wielu godzinach spędzonych w pomieszczeniu, gdzie ciało jest elektrycznie odizolowane od naturalnej powierzchni Ziemi, i co gorsza, światło słoneczne też do ciebie nie dociera? Czy czujesz się świeżo i naenergetyzowany? Przypuszczalnie nie.
No ty wyjdź teraz do lasu, pozwól ciału kąpać się w promieniach Słońca i biegać boso po ziemi. Jak teraz czujesz się? Domyślam się, że dużo lepiej.

Ludzie spędzający za mało czasu w przyrodzie mogą mieć nienaładowane elektrycznie ciało. Ciało niewystarczająco naładowane, szczególnie jeżeli ten stan trwa zbyt długo, słabnie i nie może właściwie działać. System

immunologiczny nie ma wystarczającej mocy do samoobrony, dlatego ciało podupada na zdrowiu.

W celu naładowania ciała, możesz potrzebować ćwiczeń energetyzujących. W tego rodzaju ćwiczeniach, więcej skupiasz się na energii dostarczanej do ciała niż na ruchach fizycznych. Jest wiele różnych ćwiczeń energetyzujących, na przykład powszechnie znane w Chinach *Qì Gōng* oraz *Tài Jǐ*.

Możesz uczyć się od różnych mistrzów, którzy nauczają ćwiczeń energetyzujących albo możesz też robić je sam. Większości ludzi wystarczy całkiem prosta a skuteczna metoda ćwiczeń, której nauczam podczas moich seminariów. Oto jej opis.

Znajdź sobie miejsce w przyrodzie, które poczujesz jako najbardziej sprzyjające do ćwiczeń. Dużo takich miejsc jest między dużymi drzewami, skałami i nad morzem. Oczywiście, lepiej ćwiczyć w każdym innym miejscu niż nic nie robić.

Stań swobodnie. Możesz całkowicie zamknąć oczy, jeżeli czujesz się stabilnie. Jeżeli nie, to tylko je przymknij. Teraz skup się na tym, jak twoje ciało czuje w sobie tak zwany ruch energii. W rzeczywistości chodzi o elektryczną aktywność ciała, która dostarcza różnych cielesnych odczuć. Masz się skupić właśnie na tych delikatnych odczuciach ciała.

Kiedy pozostajesz skupiony na odczuciach ciała, możesz stwierdzić, że któraś część ciała nie czuje się w pełni komfortowo i jak gdyby chce się poruszyć. Idź za tym odczuciem i pozwól mięśniom delikatnie poruszyć tę część ciała. To może spowodować ruch palca, ręki, nogi, głowy, brzucha lub nawet całego ciała.

Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest to, żebyś pozostał skupiony na tym, jak ciało czuje przepływ energii. Wtedy bowiem możesz zorientować się, że w ciele znajdują się tak zwane blokady energii. Łatwiej jest je wtedy usunąć

poprzez poruszenie mięśni. Pamiętaj, że nie masz skupiać się na ruchach. Skupiaj się tylko na przepływie energii, a mięśniom pozwalaj reagować samodzielnie.

To najprostsze ćwiczenie energetyzujące. Im więcej będziesz ćwiczył, tym lepiej będziesz czuł energię ciała oraz otoczenia. Z tego prostego ćwiczenia rozwinęło się wiele szkół i systemów ćwiczeń energetyzujących. Większość uczestników tych szkół nie uświadamia sobie, że esencją ćwiczeń energetyzujących nie jest wykonywanie ruchów ale odczuwanie i kontrolowanie energii życiowej ciała.

ĆWICZENIE DRZEWA

Odkryłem to ćwiczenie w czasie kiedy uczyłem się od drzew, bo wtedy zobaczyłem ich aurę. Drzewa są istotami dużo bardziej duchowymi niż materialnymi. Są też wspaniałymi nauczycielami. Niektóre z nich są wyższe niż sto metrów a ich korona jest większa niż czteropiętrowy budynek. Wyobrażasz sobie jak bardzo rozbudowane są ich korzenie? Oczywiście, bo to one podtrzymują ten ogromy pień i jego koronę.

Wyobrażając sobie to wielkie drzewo uświadom sobie, że jego potężne korzenie czerpią energię z Ziemi, a jego korona czerpie energię ze Słońca. Jeżeli ciekawi cię fizyka, to weź woltometr i przyłóż elektrody do pnia, żeby sprawdzić różnicę potencjału. Prąd płynie przez ciało drzewa.

Drzewa w nienaruszonej przyrodzie mogą żyć ponad dziesięć tysięcy lat. Podczas całego tego czasu podtrzymują życie niezliczonej ilości istot, na przykład owadów, robaków, ptaków, małp i ludzi.

Spójrz na Ćwiczenie Drzewa pokazane na następnym obrazku.
Stań swobodnie boso na ziemi. Skup się na chwilę na środku ciężkości ciała, żeby upewnić się, że stoisz stabilnie. Rozstaw stopy w przybliżeniu na szerokość bioder tak, żeby było ci wygodnie. Ręce mogą zwisać swobodnie.

Klucze do skuteczności tego ćwiczenia to twoja wyobraźnia i oddech. Wstrzymaj oddychanie w czasie wyobrażania sobie strumienia energii. Utrzymuj to wyobrażenie tak dopóty, dopóki możesz bez wysiłku wstrzymywać oddychanie. Kiedy zaczynasz oddychać, przestań wyobrażać sobie strumienie energii.
Najpierw naucz się etapu pierwszego, potem przejdź do drugiego, a na końcu zrób całe ćwiczenie. Kiedy już dobrze opanujesz całe ćwiczenie, nie będziesz musiał ćwiczyć etapami.

Etap pierwszy.
Wciągnij troszkę więcej powietrza niż normalnie komfortowo możesz wstrzymywać w płucach. Wdech … trzymaj. Dokładnie w chwili wstrzymania wdechu, zacznij wyobrażanie. Wyobraź sobie strumień energii płynącej z wnętrza Ziemi, wchodzący w stopy, płynący przez całe nogi do góry, dochodzący do środka ciężkości ciała. Jest to punkt (zwany też

DānTián) znajdujący się w środku ciała, kilka cm pod pępkiem, który służy jako akumulator ciała. Możesz sobie wyobrażać, że ładujesz ten akumulator.

Kiedy już nie możesz wstrzymywać oddychania bez wysiłku, zakończ wyobrażenie i zacznij normalnie oddychać. Swobodnie oddychaj kilka razy, żeby przygotować się do następnego wstrzymania oddechu połączonego z wyobrażeniem. To jest cała procedura pobierania energii z Ziemi do ciała. Powtórz ją kilka razy.
Możesz sobie wyobrazić, że twoje nogi są korzeniami sięgającymi głęboko w ziemię, jeżeli ci to pomaga. To tak jakbyś porównał ciało do drzewa.

Etap drugi.
Procedura jest dokładnie ta sama z jednym znaczącym wyjątkiem. Strumień energii płynie ze Słońca albo nieba, wchodzi przez czubek głowy, przechodzi przez ciało do środka ciężkości (akumulatora). Powtórz ten etap kilka razy, aż poczujesz, że bateria jest naładowana.

Etap trzeci.
Teraz możesz połączyć obydwa strumienie. Na wstrzymanym wdechu, wyobrażaj sobie obydwa strumienie płynące w tym samym czasie, jeden z Ziemi a drugi ze Słońca. Oczywiście, obydwa strumienie spotykają się w centrum ciężkości.

To już jest całe ćwiczenie. Powtórz go tyle razy, ile potrzebujesz, żeby poczuć, że ciało jest w pełni naładowane (naenergetyzowane). Uważaj aby nie przesadzać z ilością powtórzeń, bo to może doprowadzić do zawrotów głowy lub innych symptomów.

Kiedy obydwa strumienie spotykają się w centrum ciężkości ciała, to automatycznie tworzą wir. Nie wpływaj wyobraźnią na tworzenie się wiru i na jego wygląd, niech ten proces odbywa się sam z siebie.

Pozycja rąk w tym ćwiczeniu nie jest taka ważna, aczkolwiek niektórzy ludzie czują, że łatwiej im się wyobraża, kiedy trzymają ręce, lub nimi

poruszają, w określony sposób. Ty sam masz poczuć, jak to jest u ciebie – poeksperymentuj. Na przykład, niektórzy czują kulę energii rozprzestrzeniającą się ze środka ciała, więc utrzymują ręce w pozycji która wskazywałaby na trzymanie tej kuli.
Gdyby umieszczenie rąk w jakieś pozycji, albo poruszanie nimi, przeszkadzało ci, to zostaw je w spokoju.

Poza tym, nie wyobrażaj sobie koloru strumieni energii – to nie ma znaczenia. Jednak może się zdarzyć, że w czasie ćwiczenia zobaczysz kolory – nie trzeba zwracać na nie uwagi.

W Ćwiczeniu Drzewa najkorzystniej jest stać boso na naturalnej ziemi, w przyrodzie, oczywiście. Jeżeli nie jesteś w takim miejscu, możesz wykonywać to ćwiczenie gdziekolwiek indziej, nawet podczas lotu samolotem, ponieważ kluczem jest to co sobie wyobrażasz. Proponuję jednak, kiedy tylko masz okazję, idź w las albo inne miejsce przesycone energią i tam ćwicz.

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ciało człowieka, żeby właściwie działać, potrzebuje elektryczności. Kiedy mięśnie ciała kurczą się i rozluźniają naprzemiennie, to produkują prąd. Kiedy mięśnie zbyt długo nie poruszają się, to słabną. To dlatego, kiedy nie jesteś aktywny zbyt długo, to czujesz się zmęczony, śpiący, niedoładowany itp. Wtedy wystarczy abyś poćwiczył przez kilka minut, a poczujesz się lepiej.

Bądź świadomy faktu, że ciało regularnie potrzebuje pewnej minimalnej dozy aktywności fizycznej. Jeżeli mięśnie nie mają tej minimalnej aktywności fizycznej, to niestety ale system immunologiczny nie ma możliwości, żeby działać z pełną skutecznością.

Wielu ludzi, którzy codziennie pracują fizycznie, nie potrzebuje dodatkowych ćwiczeń. Jednak ci co mają tak zwaną stojącą czy siedzącą

pracę, raczej będą potrzebowali pewnych ćwiczeń fizycznych, żeby utrzymywać ciało we właściwej kondycji i zdrowiu. Każdy ma swoje inne potrzeby w tym względzie, bo każde ciało jest inne.

Proponuję abyś wypracował sobie zestaw prostych ćwiczeń fizycznych, który jest dostosowany do potrzeb twojego ciała. Ćwicz regularnie, codziennie. Nie musi to trwać godzinami, bo dla większości ludzi wystarcza, kiedy ćwiczą 3 do 5 razy dziennie, od 3 do 5 minut za każdym razem, co w sumie daje od 9 do 25 minut dziennie.
Prawdę mówiąc, nawet jeżeli ćwiczysz tylko 5 minut dziennie, to i tak dużo daje twojemu ciału i zdrowiu w porównaniu do zera aktywności fizycznej.

Pływanie w przyrodzie, szczególnie w morzu, to najwartościowsze ćwiczenie fizyczne. Wtedy prawie wszystkie mięśnie ciała pracują. Poza tym, skład wody morskiej jest dość podobny do składu krwi. Kiedy pływasz w morzu, skóra może wchłaniać związki chemiczne potrzebne ciału. Szczególnie korzystnie wpływa na ciało pływanie w morzu podczas słonecznej pogody.

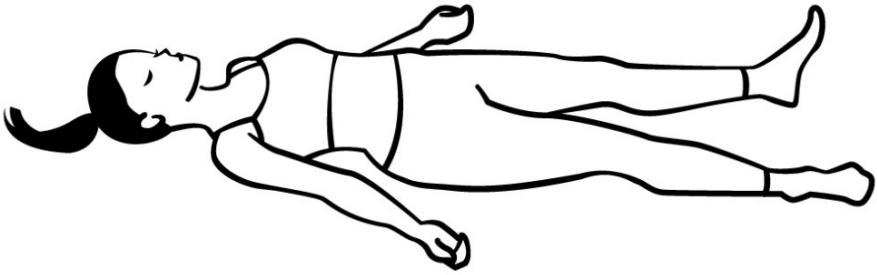
Powtórzę – bądź świadom faktu, że system immunologiczny nie ma możliwości działania pełną mocą, jeżeli ciału brakuje aktywności fizycznej. Zdarza się, że ludzie chronicznie chorzy wracają do zdrowia po wprowadzeniu regularnych ćwiczeń wykonywanych codziennie. Wniosek z tego płynie, że powinieneś ćwiczyć fizycznie, nawet kiedy jesteś chory. Oczywiście, bez przesady.

PEŁNE ROZLUŹNIENIE CIAŁA

Jest czas, kiedy mięśnie ciała muszą być aktywne, ale jest też czas, kiedy powinny być w pełni rozluźnione. Oczywistym jest, że kiedy odpoczywasz, szczególnie kiedy leżysz, mięśnie ciała powinny być głęboko rozluźnione. Także podczas siedzenia nie wszystkie mięśnie muszą być napięte. Mam na myśli to, że ludzie często niepotrzebnie utrzymują mięśnie w napięciu.

Jeżeli mięsień jest niepotrzebnie napięty zbyt długo, to może powodować ból. Oprócz tego, napięty mięsień może obciążać staw, naciskać nerw lub naczynie krwionośne, co przyczynia się do bólu lub nawet chronicznej choroby. Tak, jedną z przyczyn chronicznych chorób są niepotrzebnie napięte mięśnie, a tego człowiek może nie czuć. Większość ludzi nie uświadamia sobie, że mają niepotrzebnie napięte niektóre z mięśni, szczególnie będąc pod wpływem emocji.

Ciało czasem potrzebuje aktywności mięśni, a czasem ich pełnego rozluźnienia, żeby mogło jak najdłużej być sprawne. Jest takie bardzo proste ćwiczenie rozluźniające całe ciało, które warto wykonywać podczas odpoczynku oraz przed zaśnięciem.



Połóż się na plecach, na płaskiej powierzchni, która jednak nie powinna być za twarda albo miękka. Jeżeli masz taki materac w łóżku (szczególnie gdy jest za miękki i układa się pod tobą jak łuk), to twoje ciało nigdy nie wypocznie w pełni, ponieważ leży w nienaturalnej pozycji. Kiedy leżysz na plecach, ciało powinno być naturalnie wyprostowane.

Leżąc na plecach, zamknij oczy i zwróć uwagę na czubek głowy. Poczuj, czy w tym obszarze jest jakieś napięcie; jeżeli tak, to rozluźnij. Przesuń uwagę niżej, w obszar czoła i skroni – też całkowicie rozluźnij. Posuwaj się niżej. Teraz tak samo rozluźnij obszar oczu, całej twarzy i uszu. Przejdź do szyi i karku – głęboko rozluźnij wszystkie mięśnie w tym obszarze. Następny obszar skupienia i rozluźniania mięśni to ramiona. Zatrzymaj uwagę wystarczająco długo, żeby móc rozluźniać głębiej i głębiej. Masz to czuć, jak rozluźnienie w danym obszarze pogłębia się.

Kontynuuj w ten sam sposób przesuwając uwagę w dół i rozluźniając mięśnie w kolejnych obszarach skupienia, aż dojdziesz do palców stóp. Też głęboko rozluźnij ich mięśnie.

Właśnie przeskanowałeś ciało, głęboko rozluźniając mięsień po mięśniu, z góry w dół. Teraz powtórz tę samą procedurę rozluźniania w przeciwnym kierunku, od palców stóp, w górę, aż do czubka głowy. W ten sposób pogłębisz rozluźnienie mięśni.

W wyniku tego ćwiczenia powinieneś odczuwać całe ciało głęboko rozluźnione. Podczas ćwiczenia może się zdarzyć, że zaśniesz – nie ma sprawy, to nawet lepiej, bo zapewnisz sobie lepszy sen.

Kiedy wykonujesz pełne rozluźnienie ciała po raz pierwszy, możesz potrzebować kwadrans albo nawet więcej, żeby przejść z rozluźnieniem w jednym kierunku. Nie spiesz się. Im głębiej rozluźniasz każdy mięsień, tym dłużej trwa ćwiczenie ale uzyskasz lepszy wynik, czyli głęboki odpoczynek ciała.

W czasie tego ćwiczenia możesz poczuć ból podczas wchodzenia z rozluźnieniem w któryś z mięśni. Ból zazwyczaj wskazuje na problem zdrowotny w danym miejscu. W takim przypadku, powinno być łatwiej pozbyć się tego bólu. Skup się dłużej w tym miejscu i pogłębiaj rozluźnienie aż ból zniknie. Czasem trwa to kilka minut. To skuteczna metoda uzdrawiania w niektórych przypadkach problemów z mięśniami czy stawami.

ŚWIADOME JEDZENIE

Oczywiście, że jedzenie to jedna z najczęstszych czynności, w którą angażują się ludzie. Jedzenie to jeden ze sposobów dostarczania ciału niezbędnych mu substancji. Jest wiele diet i zaleceń żywieniowych, co, kiedy i jak jeść, żeby właściwie odżywiać ciało. Wszystkie z tych, które poznałem, szkodzą ciału.

Pomyśl o tym przez chwilę. Ciało człowieka potrzebuje tysiące substancji, żeby mogło prawidłowo działać. Ciało potrzebuje spożywać określone substancje we właściwym czasie i ilości. Musiałbyś dokładnie wiedzieć, co jeść, kiedy i w jakiej ilości, żeby móc najlepiej zadbać o ciało.

Czyniąc tę sprawę jeszcze bardziej skomplikowaną – uświadom sobie, że twoje ciało ciągle zmienia się, dlatego jego potrzeby też zmieniają się. Na przykład, w tej chwili twoje ciało może potrzebować 103 mg $NaHCO_3$, ale jutro o tej porze ta ilość może okazać za duża albo za mała. Między innymi z tego powodu, jedzenie zgodnie z narzuconymi porami posiłków, szkodzi.

Wyobraź sobie, że twoje ciało potrzebuje wody. Masz dostęp do najcudowniejszej wody, takiej co potrafi wskrzesić zmarłego – taka woda zwie się ‘wodą życia’. Pijesz tę wodę aż do ugaszenia pragnienia – teraz powinieneś zakończyć. Gdybyś pił więcej, ciało potraktuje tę wodę jako nadmiar. Każda substancja, która podana jest ciału w nadmiarze, staje się dla niego trucizną i dlatego musi zostać usunięta. Rozumiesz, nawet pijąc wodę życia możesz zatruć ciało.

A teraz powiedz mi szczerze – skąd wiesz, którą z tych tysięcy substancji twoje ciało potrzebuje? Kiedy? Ile? Przecież taka wiedza jest niezbędna do tego, żeby właściwie dbać o odżywianie. Gdybyś jadł zgodnie z jakąś dietą, to oczywiście szkodziłbyś ciału, co wynika z powyższego objaśnienia o potrzebach ciała.
Cóż – żeby skrócić to myślenie – nie zdziw się ale nawet specjaliści od żywienia nie potrafią właściwie odpowiedzieć na te pytania. No, chyba że znają metodę Świadomego Jedzenia.

Gdybyś mógł wyraźnie czuć, co, ile i kiedy twoje ciało potrzebuje zjeść, problem byłby rozwiązany. A czy wiesz, że taka umiejętność jest naturalnie wbudowana w instynkt? Człowiek rodzi się z umiejętnością czucia które substancje, ile i kiedy jego ciało potrzebuje spożyć.

Jednakże, kiedy jesteśmy dziećmi, to rodzice nas karmią. Rodzice zazwyczaj karmią swoje dzieci polegając na swojej wierze co jest właściwe dla ich pociech. Co gorsza, wielu rodziców zmusza dzieci do zjedzenia tego co jest na stole, nie tego co ciała ich dzieci rzeczywiście potrzebują. Oczywistym jest, że przy takim wychowaniu nie może rozwinąć się naturalna umiejętność wyczuwania rzeczywistszych potrzeb ciała. Wręcz przeciwnie, ta wrodzona umiejętność zostaje stłumiona i zapomniana.

Metoda Świadomego Jedzenia (skrót **ŚJ**) pomaga rozwinąć tą wrodzoną zdolność czucia rzeczywistych żywieniowych potrzeb ciała. Kiedykolwiek poczujesz głód lub pragnienie, możesz ćwiczyć ŚJ.

Krok pierwszy.
Kiedy poczujesz głód, nigdy nie zabieraj się za jedzenie! Może się to wydać dziwne, jednakże jest to bardzo ważne na drodze ćwiczenia ŚJ.

Nie da się ćwiczyć ŚJ, kiedy człowiek jest syty. Zatem, kiedy poczujesz głód czy pragnienie, zatrzymaj się, usiądź na chwilę, rozluźnij się i oddychaj swobodnie. Zapytaj siebie „Co to jest?" Nie odpowiadaj na to pytanie, gdyż nie jest ono skierowane do intelektu. Pytasz swój instynkt, jako że to on jest odpowiedzialny za wszystkie programy związane z odżywianiem.

Zrelaksuj się, zamknij oczy i zapytaj „Co to jest?" Teraz tylko czuj, żeby dostać odpowiedź. Nie wyobrażaj sobie i nie oczekuj czegokolwiek. Po prostu – pozostań zrelaksowany będąc skupionym na tym, co ciało czuje. Powtarzam – tylko odczuwaj ciało.

Jednym z kluczy właściwie wykonanego ŚJ jest **stałe skupienie na tym, co ciało czuje**. Nie rozpraszaj się nawet na sekundę. Jeżeli tracisz skupienie, to w rzeczywistości wychodzisz ze ŚJ.

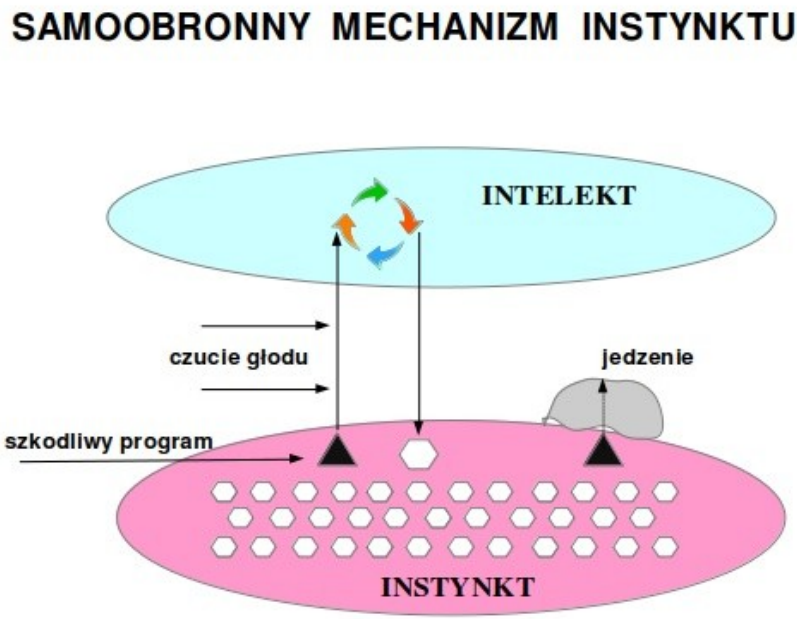
Cały czas pozostań skupiony na tym, co czuje ciało.

Co dalej dzieje się w tym kroku, po zapytaniu „Co to jest?” Bardzo często, głód znika po kilku sekundach. To znaczy, że ciało nie domagało się jedzenia. Była inna przyczyna, z powodu której poczułeś głód. Możliwe, że następnym razem instynkt ci odpowie, co to naprawdę było.

Następnym razem, kiedy poczujesz głód, zacznij ŚJ. Oczywiście, nie zaczynasz jeść tylko zatrzymujesz się, siadasz, relaksujesz i pytasz „Co to jest?” Czekaj … wpierw skup się na tym, co twoje ciało czuje.
Wyobraź sobie, że tym razem głód nie znika. Pozostań zrelaksowany i skupiony na odczuciach ciała. Ciało ciągle przesyła tobie informacje, a ty masz nauczyć się uświadamiać je sobie. Pamiętaj, że informacje te nie są intelektualne, bo przecież pochodzą z instynktu.

Będąc skupionym na odczuciach ciała, możesz nagle mieć wizję, niepokojącą myśl, uczucie lub emocja też mogą się pojawić. Jeżeli pojawi się coś takiego, będzie to informacja z instynktu. Skup się na niej – co kryje

się głębiej, jakie jest jej znaczenie. Nie spiesz się, daj temu wystarczająco czasu na pełne rozwinięcie się.
Co się stało? Spójrz na rysunek, bo może masz problem wymagający rozwiązania.



Czasem głód oznacza, że instynkt wysyła do intelektu wiadomość. Zapewne pamiętasz, że instynkt składa się z programów i danych. Zawiera też oprogramowanie służące do samoobrony. Zatem, kiedy instynkt znajdzie szkodliwy program, tak zwany wirus, zaraz wysyła wiadomość do intelektu. Wiele rzeczy może stanowić wirusa, często chodzi o nierozwiązany problem emocjonalny, który ukrywa się w pamięci. Jako że instynkt nie umie myśleć, to musi powiadomić o problemie intelekt, który z kolei może rozwiązać problem dzięki umiejętności analizowania.

Kiedy odbywa się wysyłanie wiadomości przez instynkt do intelektu, możesz poczuć głód. Gdybyś nie zastosował ŚJ w tym czasie, to przystąpiłbyś do jedzenia. Jedząc zatrzymałbyś proces przesyłania

wiadomości a więc zaszkodziłbyś sobie. Tak więc problem pozostałby nierozwiązany.

To dlatego warto pozostać skupionym na tym, co ciało czuje czyli na informacjach wyłaniających się z instynktu. Jeżeli wykonujesz to poprawnie, uświadomisz sobie problemy ukryte w instynkcie, dzięki czemu możesz zająć się ich rozwiązaniem. Oczywiście, głód w międzyczasie zniknie, bo przecież ciału nie chodziło o jedzenie.

Widzisz, Świadome Jedzenie służy jako psychologiczny sposób na samouzdrawianie. To dlatego ludzie otyli, którzy podejmują się ćwiczenia ŚJ, tracą nadmiary a zyskują na zdrowiu. Poza tym, ludzie łapczywie jedzący, pozbywają się tego nałogu. Nawet tacy, co lubią śmieciowe jedzenie, zmieniają swoje gusta.

Krok drugi.
Czujesz głód … stop … zrelaksuj się … pytaj „Co to jest?" … czuj ciało. Pozostań skupiony na informacjach płynących z ciała, instynktu. Nic konkretnego nie przychodzi? Nie ma problemu? Hm, nic nadzwyczajnego nie pojawia się z instynktu a ty nadal czujesz głód. A, to znaczy, że twoje ciało rzeczywiście potrzebuje coś zjeść.

Zapytaj ciało „Co potrzebujesz zjeść?" W swojej wyobraźni przewijaj listę różnych pokarmów. Powinieneś poczuć, że jedno czy więcej z tych pokarmów spowoduje u ciebie jak gdyby silniejsze ssanie. Właśnie tego ciało potrzebuje.

Pamiętaj, żeby nigdy nie stracić pełnego skupienia na tym, co ciało czuje. Powinieneś pozostać skupiony po to, żeby ciągle odbierać informacje z instynktu. W chwili, kiedy tracisz skupienie, ŚJ może zacząć przebiegać niewłaściwie.

Wyobraź sobie, że kiedy pytasz ciało „Co potrzebujesz zjeść?”, a na liście pojawia się jabłko, czujesz wyraźnie, że ciało ma na nie ochotę. Znaczy to, że ciało potrzebuje substancji zawartych w jabłku. No to weź go.

Chwila! Nie tak szybko! Nie zapominaj o skupieniu, bo przecież powinieneś pozostać skupiony na ciele cały czas. Pozostając w pełni skupionym na ciele, powoli poruszaj się w kierunku jabłka. Wolne przemieszczanie się jest potrzebne po to, żeby nie rozproszyć się w skupieniu na tym, co ciało czuje.

Nie spiesz się. Najpierw patrz na jabłko. Jedz go swoim wzrokiem. Tak, oczy mogą wysyłać albo pobierać energię. Patrząc na jabłko, masz pobierać jego energię życiową.
Podczas wysysania energii życiowej z jabłka, ciało może poinformować ciebie ”Starczy, jestem syte.” Tak, nie dziw się, tak naprawdę zdarza się. Zatem, kiedy poczujesz, że ciało jest syte, zakończ ŚJ. Skoro jesteś syty, to

nie ma potrzeby kontynuowania aż do następnego razu, kiedy znowu poczujesz się głodny.

Następnym razem, kiedy poczujesz głód, zacznij ŚJ. Procedura jest ta sama. Wyobraźmy sobie, że znowu ciało chce jabłka. Jesz go oczami. „Hm … to za mało … nadal czuję głód" – twoje ciało informuje.

Kontynuuj. Teraz przybliż rękę do jabłka. Czuj. Poza czuciem swojego ciała, poczuj też energię życiową jabłka, którą twoja ręka wciąga do ciała. Kontynuuj pobieranie energii aż poczujesz sytość.

Jeżeli pobieranie energii życiowej ręką nie nasyciło cię, to przejdź do następnego etapu. Powoli – pozostając nadal skupionym na ciele – weź jabłko i przybliż je do nosa. Wąchaj. Wąchanie jest też jedzeniem. Wąchaj aż się nasycisz. Jeżeli wąchanie też nie wystarcza ciału, przejdź do następnego etapu.

Dotknij jabłko ustami a potem poliż je, żeby poczuć smak. Pamiętaj, że nadal jesteś skupiony na tym, co ciało czuje i jakie wysyła tobie wiadomości.
Jeżeli lizanie nie powoduje sytości, to przejdź do gryzienia. Ugryź powoli mały kawałek i zacznij go żuć.

Dotarliśmy do drugiego, najważniejszego klucza metody Świadomego Jedzenia. **Długie żucie**. Tak, bardzo długie żucie jest niezwykle ważne. Jeżeli niewystarczająco żujesz, to ŚJ nie zostanie wykonane poprawnie.

Żuj, żuj powoli tak długo, aż wszystko w twojej buzi zamieni się w płyn. Dalej żuj ten płyn do chwili, kiedy poczujesz, że zmienił smak. Właśnie ta zmiana smaku przeżuwanego płynu jest bardzo ważną chwilą. Nowy smak jest informacją, czy masz przełknąć spożywany pokarm albo wypluć go.

Powtarzam, bo jest to bardzo ważne dla całego procesu trawienia. Kiedy wystarczająco długo żujesz pokarm, on zmieni smak. To jest kluczowa

chwila, w której ciało informuje, co dalej zrobić. Kiedy ciało nadal potrzebuje substancji zawartych w przeżuwanym pokarmie, wtedy jego smak będzie przyjemny – przełknij go, żeby posłać do żołądka. Jeżeli smak stanie się obrzydliwy – wypluj wszystko, bowiem ciało tego nie chce.

Mogę sobie teraz wyobrazić, co myślisz; tym bardziej jeżeli rzeczywiście żułeś coś aż do zmiany smaku. Tak, to trwa długo i jest nudzące. Zgadza się, tak jest ale tego nie można przeskoczyć.

Mam na myśli to, że jeżeli połkniesz niewystarczająco przeżuty pokarm, to ciało niestety nie ma możliwości, żeby go poprawnie przetrawić. Właśnie ta zmiana smaku żutego pokarmu jest informacją, że można przejść do kolejnego etapu procesu trawienia pokarmu w ciele. Czasem trzeba zakończyć na etapie żucia, kiedy zawartość w buzi nie nadaje się do dalszego trawienia przez ciało.
Natomiast, jeżeli połkniesz coś przed właściwym przetrawieniem w buzi, to do żołądka i dalej trafi pokarm nieprzygotowany do dalszego trawienia. Wtedy w przewodzie pokarmowym następuje gnicie.

Trawienie to procesy fizyczne i chemiczne. Ślina zawiera substancje chemiczne, które muszą przereagować z pokarmem. Te reakcje chemiczne potrzebują czasu i nie da się ich skrócić. Bądź tego świadom.

Domyślam się, że niektórzy czytający ten opis ŚJ, pomyślą sobie coś w rodzaju „Nie jestem tak szalony, żeby poświęcić pół godziny na jeden kęs.” No tak, kiedy zaczynasz ćwiczyć ŚJ, to może trochę dłużej potrwać. Jednak ćwicząc zauważysz, że cały proces staje się u ciebie coraz bardziej automatyczny, a co za tym idzie, szybszy.

„Praktyka czyni mistrza.” Praktyka ŚJ czyni cię mistrzem ŚJ. Mistrzowie ŚJ przechodzą przez ŚJ w czasie krótszym niż pół minuty. Oczywiście, chodzi o czas od poczucia głodu do pierwszego ugryzienia pokarmu. Jeżeli ktoś obserwuje cię wtedy, to nawet nie zauważy, że używasz metody ŚJ.

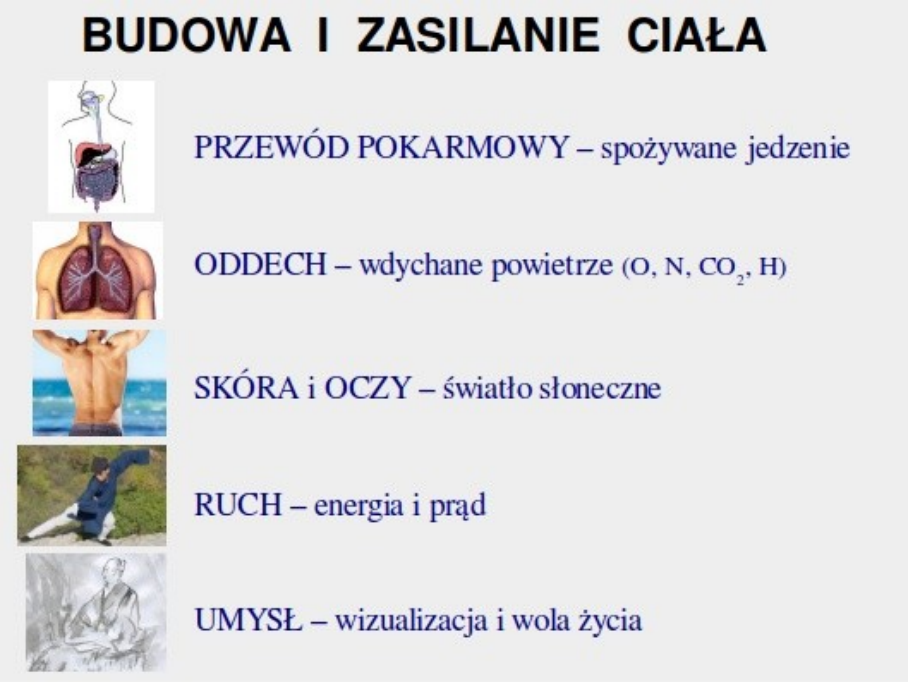
Jednak samo żucie nie może być skrócone, bo to są procesy fizyczne i chemiczne, a te wymagają czasu.

Wierz mi (albo nie), że naprawdę warto wyćwiczyć ŚJ do mistrzostwa. Jest wiele korzyści z tego, których tutaj nie wymieniam poza jedną. Rozwiniesz swoją umiejętność czucia tak bardzo, że potem wystarczy samo spojrzenie na jakiś pokarm, żeby poczuć, jak wpływa na ciało. Wartościowa to umiejętność, bo między innymi chroni cię przed przemysłowo zatrutą żywnością.

Nawet jeżeli nie w pełni przejdziesz przez całą procedurę ŚJ, jak opisałem powyżej, to i tak twoje ciało skorzysta. ŚJ jest bardzo skuteczną metodą samouzdrawiania. Wielu ludzi cierpiących na przewlekłe choroby układu pokarmowego, w krótkim czasie całkowicie uzdrowiło się po zastosowaniu ŚJ. Niektórzy mieli postawioną diagnozę „nieuleczalnej choroby", która zniknęła po kilku tygodniach Świadomego Jedzenia.

BUDOWA I ZASILANIE CIAŁA

Ciało ludzkie jest zasilane na pięć sposobów, które tutaj krótko opisuję. Spójrz na obrazek.



PRZEWÓD POKARMOWY

Wydaje się być oczywistym to, że człowiek wkłada do wnętrza ciała materię zwaną pożywieniem, gdzie jest ona przetwarzana fizycznie i chemicznie. Część z tej materii zostaje zużyta do budowy i ogrzewania ciała a reszta zostaje wydalana.

Ciekaw jestem, czy wiesz, ile procent z tego co skonsumujesz jest potem wydalone przez ciało? Prawidłowa odpowiedź brzmi – sto procent. Tak,

wszystko co zjesz, zostaje potem przez ciało wydalone w postaci kału, moczu, potu, gazów, krwi, wody, łoju, martwych komórek i tak dalej. Dorosły człowiek przeciętnie zjada kilkanaście ton pokarmów w ciągu całego życia, natomiast masa jego ciała pozostaje w przybliżeniu taka sama. Nawet najcięższy człowiek na Ziemi waży wielokrotnie mniej niż zjadł.

Jeżeli ciało wydala sto procent zjedzonej materii, to po co człowiek je? Prawdę mówiąc, to nie jest dokładnie sto procent, ponieważ ciało wydobywa także energię ze spożytej materii, a ta służy między innymi do wytworzenia ciepła. Sam proces jedzenia, trawienia i wydalania jest dużo bardziej skomplikowany ale tutaj nie ma potrzeby, żeby się w niego zagłębiać. Skrótowo – chcę zwrócić ci uwagę na to, że najlepsze dla ciała pożywienie znajduje się w przyrodzie i powinno być spożywane bez przetwarzania.

Ciało człowieka jest w stu procentach zgodne z przyrodą, przecież całe pochodzi z przyrody. W związku z tym zrozumiałym jest samo przez się to, że **przyroda dostarcza ludziom doskonałe pożywienie**. Rzeczy doskonałej nie da się uczynić lepszą, jako że znaczenie słowa „doskonały” zawiera w sobie pojęcie czegoś już najlepszego. Oznacza to, że nie da się poprawić żywności z przyrody, bo ta już jest doskonała. Przetwarzanie żywności, szczególnie jej gotowanie, niszczy jej doskonałość czyli czyni ją gorszą dla ciała.

Oto co jest ważne. Kiedy jesz coś z przyrody – niech to będzie minerał, roślina czy zwierzę – to musi być żywe, żeby ciało mogło skorzystać maksymalnie na tym pokarmie. Cała spożyta fizyczna materia zostanie potem z ciała usunięta, jednak energia życiowa zjedzonych organizmów zasili życie twojego ciała. Jakkolwiek to oceniasz, uświadom sobie, że człowiek jest zbudowany do jedzenia żywych istot. Jest to niezbędny warunek, żeby jego ciało działało doskonale.

Kiedy człowiek spożywa martwą materię, czyli przetworzoną żywność, jego ciało nie ma możliwości pobrania z niej energii życiowej. Dzieje się coś przeciwnego, ciało człowieka musi sięgnąć do swoich zasobów energii, żeby

strawić i usunąć spożytą materię. Właśnie to jest jedna z głównych przyczyn tego, że ciało przeciętnego człowieka pozostaje niedoładowane. Niedoładowane ciało jest bardziej podatne na choroby, szybciej starzeje się, a poza tym działa krócej, no bo umiera wcześniej.

W pewnych okolicznościach człowiek może zrezygnować ze spożywania fizycznej materii, bo wtedy staje się ona dla niego zbędna. Są ludzie, którzy nie jedzą i nie piją a mimo tego ich ciała działają doskonale. Ludzi tych zwą między innymi niejedzącymi, inedykami, bretarianami, żyjącymi w Świetle. Potencjalnie człowiek potrafi włączyć w sobie stan inedii. Jest to stan umysłu, który powoduje, że ciało naturalnie nie potrzebuje spożywać materii. Jednak zazwyczaj wymaga to przygotowania i ćwiczeń.
Inedia to inny szeroki temat. Opisałem go w książce „Inedia, Niejedzenie, Post." (do pobrania z Internetu, bezpłatnie).

ODDECH

Płuca to narząd ciała, którego zadaniem jest spożywanie powietrza. Powietrze zużywane jest do produkcji białka. Ciała zwierząt i ludzi, pobierając z powietrza tlen, azot, dwutlenek węgla i wodór, syntezują białko, z którego budowane są komórki.

Możliwe, że nie słyszałeś o tej podstawowej funkcji ciała. Faktem jest, że powietrze to podstawowe pożywienie dla oddechowców (*breatharian* po angielsku). Ty, podobnie jak prawie każdy inny człowiek i zwierzę na Ziemi, to oddechowcy. Oddechowcy to organizmy, które muszą oddychać, żeby budować swoje ciało.

Najbardziej sprzyjające człowiekowi miejsce do życia to las, a najgorsze to miasto bez zieleni. Dlaczego? Otóż, podczas dnia, kiedy człowiek jest aktywny fizycznie, potrzebuje więcej energii, dlatego jego ciało spala swój własny węgiel. Do skutecznego spalania węgla potrzebny jest tlen, dlatego najlepszym miejscem do pracy jest las. Las produkuje dużo tlenu w ciągu dnia, szczególnie podczas słonecznej pory.

W nocy, ciało regeneruje się. W tym procesie odbywa się między innymi produkcja białka a to, jak wiadomo, syntezowane jest z powietrza. Dla większej wydajności tej syntezy potrzeba w powietrzu większej ilości dwutlenku węgla. Kiedy światło słoneczne nie pada na rośliny, czyli w nocy, te produkują dwutlenek węgla. To między innymi dlatego las jest dla ciała najlepszym miejscem do spania.

SKÓRA I OCZY

Faktem oczywistym jest, że oczy to narządy przeznaczone do pracy ze światłem. A czy wiedziałeś, że skóra też musi mieć światło, żeby mogła poprawnie działać? Światło słoneczne to jedzenie dla skóry. Tak, bo skóra syntezuje związki chemiczne, bez których ciało nie może żyć. Słońce dostarcza tego, co można nazwać „pokarmem o wysokiej częstotliwości drgań" a skóra jest właśnie tym narządem, który go wykorzystuje.

Uświadom sobie, że słońce naprawdę jest niezbędne do życia ludzi. Ciało ludzkie nie przetrwa długo bez słońca, bo nastąpi wygłodzenie z powodu braku niezbędnych składników. Skóra to skomplikowana fabryka, która dostarcza ciału niezbędnych substancji, których ciało nie dostaje z układu pokarmowego.

Z tego powodu, codzienne i wystarczająco długie wystawianie całej skóry na działanie słońca jest bardzo ważne dla zdrowia. Jeżeli twoja skóra nie otrzyma wystarczająco dużo światła słonecznego, to nie zdziw się, że masz osłabiony system immunologiczny. Poza tym, niedożywienie słońcem to jedna z przyczyn chorób skórnych.

KREM DO OPALANIA

Przy okazji, ostrzegam cię abyś nie popełniał poważnego błędu w postaci nakładania kremu do opalania na skórę, szczególnie takiego co blokuje promieniowanie ultrafioletowe. Zdecydowana większość tych kremów zawiera trucizny.

Kiedy płyn czy gaz styka się ze skórą, już po kilku sekundach zaczyna być wchłaniany do krwiobiegu. Czy naprawdę zgadzasz się na wprowadzanie trujących związków chemicznych do krwi, która przecież krąży w całym ciele?

Proponuję też, abyś nie wierzył ślepo reklamom, które promują swoje kremy do opalania jako ochronę przed rakiem skóry. W rzeczywistości może być odwrotnie, to znaczy, trujące związki chemiczne zawarte w wielu kremach do opalania mogą sprzyjać rozwojowi raka skóry.
Właśnie światło słoneczne, szczególnie jego ultrafioletowy składnik, zabija komórki rakowe i pomaga uzdrowić skórę z chorób.

Uważaj jednak, bo podobnie jak z każdym innym pokarmem – „co za dużo to niezdrowo". Nie wystawiaj swojej skóry na działanie słońca zbyt długo, bo ją oparzysz, a to bardzo szkodzi.

Codzienne wystawianie całej skóry na działanie słońca jest bardzo zdrowe ale powinno być robione bez przesady. Jeżeli masz jasną skórę, a wychodzisz na słońce po raz pierwszy, to nie dłużej niż 10 minut. Następnego dnia możesz przebywać na słońcu do 13 minut. Trzeciego dnia – 15 minut. Potem, dodawaj od 3 do 5 minut każdego kolejnego dnia. Właściwie, to powinieneś dostosować tę procedurę do swojej skóry. Jedni mogą dodać więcej czasu, inni muszą mniej, więc bądź ostrożny. Korzystniej dla skóry jest, kiedy wolniej wydłużasz czasu ekspozycji na słońce, ponieważ dzięki temu mniej ryzykujesz oparzenia (zaczerwienienia) jej. Ogólnie rzecz biorąc, wystawianie skóry na działanie słońca przez około jedną godzinę dziennie, powinno jej wystarczyć. Dzięki temu ciało dostanie niezbędne składniki odżywcze a system immunologiczny będzie działał skuteczniej.

OKULARY SŁONECZNE

Oto moje ostrzeżenie w jednym zdaniu: nigdy nie używaj okularów słonecznych chyba że jest tak jasno, że nie możesz patrzeć. Czy wiesz dlaczego nie używać okularów słonecznych? Cóż, twoje ciało jest doskonałe

a jest tak zbudowane, że najlepiej działa w przyrodzie. Gdyby twoje ciało potrzebowało okularów słonecznych, urodziłbyś się z nimi. Czy widziałeś kiedyś człowieka urodzonego z okularami słonecznymi? A czy widziałeś może zwierzę noszące okulary słoneczne?

W ciągu dnia oczy potrzebują światła słonecznego tak bardzo, jak ryba potrzebuje wody. Światło pochodzące od słońca jest niezbędne do życia człowieka. Twoje oczy są zaprojektowane tak, aby światło słoneczne naturalnie w nie wpadało. Jednym z powodów jest to, że światło wpadające do oczu wpływa na działanie rytmów biologicznych ciała.

Światło słoneczne, padając na siatkówkę oka, wywołuje przepływ sygnałów elektrycznych do mózgu. Właśnie te prądy elektryczne wpływają na szyszynkę i przysadkę mózgową. Czy wiesz, jak ważne to jest? Jeżeli interesuje cię anatomia świadomie duchowo rozwijającego się człowieka, to zapewne masz trochę informacji o ogromnej roli szyszynki.
Skracając długie tłumaczenie – szyszynka to coś w rodzaju bramy między światem materialnym a duchowym. Bez szyszynki stajesz się wysoce zaawansowaną maszyną, którą włada sztuczna inteligencja (system nerwowy ciała).

Szyszynka – znowu mocno skracam – jest czasem zwana „nadrzędnym gruczołem", ponieważ wpływa na wiele funkcji ciała. Można posunąć się do stwierdzenia, że ten gruczoł znacząco wpływa na chemię ciała.

Kiedy zakładasz okulary słoneczne, to blokujesz niezwykle ważne pożywienie przeznaczone dla ciała, które ma być dostarczone przez oczy. Jeżeli robisz to regularnie, to nie spodziewaj się doskonałego zdrowia. System endokrynologiczny nie będzie działał prawidłowo, co może przyczynić się do rozwoju tak zwanych „chronicznych" chorób.

W niektórych okolicznościach warto, a nawet trzeba, użyć okularów przysłaniających jaskrawe światło. Na przykład, kiedy słońce mocno świeci a ty jesteś na plaży z białego piasku albo jesteś w ośnieżonych górach. Także

kiedy prowadzisz samochód dokładnie pod słońce, kiedy to trudno jest widzieć wyraźnie drogę, lepiej załóż okulary przeciwsłoneczne.

RUCH

Wcześniej, kiedy opisywałem „dbanie o ciało", omówiłem ćwiczenia energetyzujące i fizyczne. Te rodzaje ruchów mięśni ładują ciało (energetyzują), co jest niezbędne do jego właściwego działania.
Faktem oczywistym jest, że kiedy ruch ciała ustaje, to i jego życie się kończy. Zatem traktuj ruch jako jeden z pokarmów ciała, bez którego życie człowieka jest niemożliwe.

UMYSŁ

Czy pamiętasz o tym, że ciało jest obrazem w umyśle? Zgodnie z tym stwierdzeniem wyobrażenia, na których skupiasz się, kształtują twoje ciało. A czy zwróciłeś uwagę na statystyki wskazujące na to, że radośni ludzie żyją znacznie dłużej niż pesymiści. Wszyscy żyjący ponad 90 lat, których osobiście spotkałem, byli ludźmi radośnie ustosunkowanymi do życia. Innym statystycznym faktem jest to, że ludzie często denerwujący się, umierają wcześniej. Statystycznie rzecz biorąc, smutek powoduje, że ludzie więcej chorują i cierpią.

Poznane wcześniej ćwiczenia Wewnętrznej Radości oraz wizualizacji mogą posłużyć ci do kształtowania wyglądu oraz zdrowia ciała. Oczywiście, regularne wykorzystanie ich znacząco wpływa także na jakość oraz długość życia.
Jeżeli stosujesz wizualizację, to radzę, stwórz obraz lub film, w którym widzisz siebie zawsze **pełnego radości i cieszącego się doskonałym zdrowiem**. No i pamiętaj też o tym, jak masz opisywać siebie w rozmowie z innymi.

Jest jeden znaczący czynnik, który decyduje o długości twojego życia w ciele. Chodzi o twoją wolę życia. Jak dużą masz wolę życia? Na ile oceniasz

sens twojego życia? W jakim stopniu jesteś zafascynowany doświadczaniem swojego życia? Czy masz cele życiowe do zrealizowania?

Są ludzie, którzy wyrażają swoją wolę życia zdaniami w rodzaju: „Mam to gdzieś, bo i tak nie widzę sensu dalszego życia.”, „To wszystko jest bezwartościowe, bez sensu, więc po co miałbym dłużej żyć?”, „Wystarczy – bo mam już dość życia.”
Jeżeli tego rodzaju wyobrażenia są stale utrzymywane, to wskazują na słabą wolę życia. Skupiając się na takich myślach, człowiek skraca swoje życie. Ludzie którzy tak patrzą na życie, także cierpią z powodu chorób, które przyspieszają śmierć.

Kiedy masz silną wolę życia, to wciąż jesteś czymś zafascynowany. Wtedy naprawdę radujesz się życiem nawet, kiedy doświadczasz cierpienia. Nawet w najbardziej wymagających chwilach życia, raczej nie będziesz wyobrażał sobie własnej śmierci. Masz plany i wizje do zrealizowania. Wierzysz, że masz misję do spełnienia, cele do osiągnięcia i tym podobnie.
Tak, jeżeli w ten sposób patrzysz na życie, to masz dużą szansę bawić się tutaj długo.

STRUKTURA SEMINARIÓW

Ta książka stanowi małą cześć tego, co nauczam podczas moich seminariów oraz w Internecie na grupach *WeChat* i moim forum. Ja wolę spotykać ludzi osobiście, gdzie z bliska nawzajem widzimy się i czujemy. W takich warunkach mogę znacznie skuteczniej nauczać i pomagać ludziom a uczestnicy moich seminariów mogą skorzystać znacznie więcej.

Oto schemat moich seminariów. Niniejsza książka zawiera informacje z podstawowego seminarium „Budzenie Samoświadomości oraz Wewnętrznej Mocy” czyli jest jakby korzeniami drzewa. Nauczając podczas pozostałych seminariów (których tytuły widać na liściach), opieram się na tych podstawowych informacjach.

Seminarium „Spełnianie Marzeń w Rzeczywistość” wyjaśnia, jak umysł wytwarza to, co zmysły odbierają jako rzeczywistość. Materiał poświęcony jest sposobom realizowania swoich marzeń tak, aby materializowały się w rzeczywistości. Jest też zaawansowana praktyka wizualizacji, gdzie omawiamy przykłady osiągania niektórych celów ostatecznych. Opisuję też kilka z tak zwanych „cudów”, które zostały wywołane wizualizowaniem.

Seminarium „Doskonałe Zdrowie i Samouzdrawianie” skupia się na podstawowych czynnikach współtworzących zdrowie człowieka. Jest tam też opis wpływów otoczenia oraz działań człowieka mających decydujący wpływ na jego zdrowie. Poza tym, dowiesz się też więcej o fizycznych i umysłowych skutecznych sposobach (samo)uzdrawiania.

Seminaria „Rewitalizacja i Regeneracja w Przyrodzie” odbywają się w wybranych miejscach przyrody, na przykład w górach porośniętych lasem, gdzie płynie rzeczka i są wodospady albo na terenach nadmorskich. Nauczany materiał zawiera między innymi informacje o właściwym przeprowadzaniu postu uzdrawiającego, o używanu niektórych zasobów przyrody oraz o sposobach komunikowania się z jej elementami. W czasie seminarium skupiamy się na ćwiczeniach, dzięki którym naprawiasz ciało i psychikę. Uczestnicy czują się naprawdę zregenerowani po kilku dniach tych ćwiczeń.

„Samouzdrawianie przy Wsparciu Potęgi Przyrody” to zaawansowane seminaria, które prowadzę w Ameryce Południowej, na przykład w Brazylii czy Ekwadorze. Używamy zaawansowane naturalne metody oraz medycynę dżungli i gór, żeby skutecznie pozbyć się problemów ciała i psychiki. Po przygotowaniu teoretycznym przechodzimy do południowo amerykańskich ceremonii szamańskich. Większość uczestników głęboko doświadcza wewnętrznego świata duchowego (psychicznego), co pomaga im w pozbyciu się życiowych problemów. Niektórzy nawet doświadczają oświecenia.

Podczas seminarium „Właściwe Odżywianie” skupiamy się na pięciu sposobach budowania ciała oraz jego zasilania. Wtedy też objaśniam

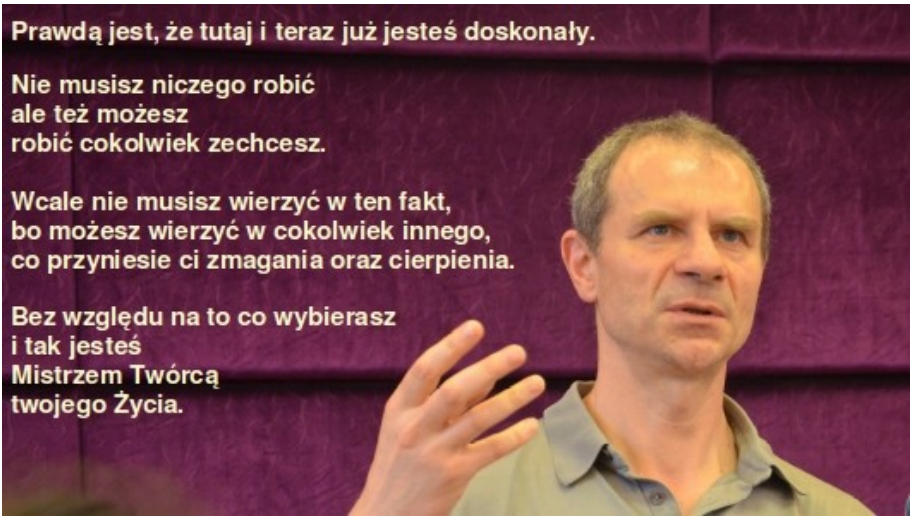
dziewięć zasad właściwego odżywiania. Dowiesz się też o wielu przyczynach, dla których ludzie jedzą. Poza tym dokładniej omawiamy oraz ćwiczymy metodę Świadomego Jedzenia.

Seminarium „Inedia, Niejedzenie” przeznaczone jest dla tych, którzy dążą do uwolnienia się od jedzenia. Wtedy poznajesz też różnice między postem a inedią. Dowiadujesz się, kiedy możliwe jest osiągnięcie inedii i jak do tego dojść. Opisanych jest wiele metod pomocnych na drodze do inedii.

JAK KONTYNUOWAĆ

Książka ta jest zaledwie etapem początkowym na drodze świadomego samorozwoju. Jak możesz kontynuować swoje samokształcenie? Przede wszystkim systematycznie wykonuj ćwiczenia opisane w tej książce, bo dzięki nim nauczysz się korzystnego zarządzania Życiem.

Oczywiście, zamiast kontynuować swój samorozwój, możesz też wybrać nicnierobienie, bycie biernym i rozkoszowanie się tym, co się tobie przydarza. Nawet kiedy nic nie robisz, to nadal grasz w Życie ale wtedy wygląda to tak, jakbyś był w łodzi, którą nie kierujesz, bo nie wiosłujesz.



Kolejny odcinek serii „Podstawowe Nauczanie Ludzkości” to książka zatytułowana „Zdrowie i Samouzdrawianie”. Wszystkie moje książki są bezpłatne, możesz je pobrać z Internetu. Proszę, dziel się nimi z innymi ludźmi.

Mistrzu, raduj się Życiem i pozostań w kontakcie ze mną.

SPIS TREŚCI

TROCHĘ SZCZEROŚCI....3
KIM JESTEM....5
CZYM JESTEM I CO ROBIĘ....5
OSTRZEŻENIE....6
INFORMACJA, WIERZENIE, WIEDZA....7
INFORMACJA....7
WIERZENIE....8
WIEDZA....10
FAŁSZYWE INFORMACJE....13
KARMA....14
ZACZYNAJĄC OD NICZEGO....16
ŚWIADOMOŚĆ....17
JA....26
UMYSŁ....32
INSTYNKT....36
INTELEKT....39
INTUICJA....41
OSIĄGANIE DOSKONAŁYCH WYNIKÓW....44
ŻYCIE....47
MISTRZ TWÓRCA ŻYCIA....53
CZŁOWIEK....57
SFERY ŻYCIA....60
WIĘCEJ O ŻYCIU....65
SKRAJNOŚCI W ŻYCIU....67
POWSZECHNA ZASADA PRZEMIANY....69
ŁAŃCUCH POKARMOWY....72
CZŁOWIEK PODLEGA PZP....75
DUCHY ZJADAJĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ....77
SAMO-OCHRONA....82
PRZEŁĄCZ ZŁOŚĆ W RADOŚĆ....85
MIŁOŚĆ....89
SYMBOLE MIŁOŚCI....92

MIŁUJ SIEBIE SAMEGO....94
NAJWAŻNIEJSZY CZŁOWIEK....100
JA DOSTARCZA ENERGII ŻYCIOWEJ....102
WEWNĘTRZNA RADOŚĆ....104
Pasywne ćwiczenie Wewnętrznej Radości....104
Dynamiczne ćwiczenie Wewnętrznej Radości....107
MANTRA....109
NAJPOTĘŻNIEJSZA MANTRA....110
PROGRAMOWANIE LUDZI....112
UWALNIANIE SIĘ OD WIERZEŃ....117
PIERWSZE ĆWICZENIE....118
DRUGIE ĆWICZENIE....119
CYKLE CYWILIZACJI....121
DBANIE O SIEBIE....123
DBANIE O UMYSŁ....125
SAMOANALIZA DNC....125
WIZUALIZACJA....129
OŚWIECENIE....136
KONTEMPLACJA BIERNOŚCI....140
WEWNĘTRZNA RADOŚĆ PRZEZ SAMOKSZTAŁCENIE....142
DBANIE O CIAŁO....146
REWITALIZACJA I REGENERACJA....146
ĆWICZENIE ODDECHOWE....148
SWOBODNE OPADANIE NA PIĘTY....150
DŹWIĘK REZONANSOWY....151
PRYSZNIC NAPRZEMIENNY....152
ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE....154
ĆWICZENIE DRZEWA....156
ĆWICZENIA FIZYCZNE....159
PEŁNE ROZLUŹNIENIE CIAŁA....160
ŚWIADOME JEDZENIE....162
BUDOWA I ZASILANIE CIAŁA....172
PRZEWÓD POKARMOWY....172
ODDECH....174

SKÓRA I OCZY....175
KREM DO OPALANIA....175
OKULARY SŁONECZNE....176
RUCH....178
UMYSŁ....178
STRUKTURA SEMINARIÓW....180
JAK KONTYNUOWAĆ....183